Всем известно, что под режимом дня понимается разумное чередование различных видов деятельности и отдыха.(Слайд.1) Ученые установили, что соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребенка, тем самым сохраняя здоровье ребенка. Но это говорят ученые, а мы дети иногда считаем по – другому. Исходя из данных опроса моих сверстников, я выяснила, что большинство учащихся нашего класса не только не выполняют режим дня, но и не принимают всерьёз тот факт, что соблюдение режима дня –это основа успешной учёбы школьника. Я решила выяснить: кто из нас прав: мы- дети или ученые.

Перед собой я поставила следующие задачи (слайд 2)

* Изучить литературу по заданной тематике.
* Побеседовать с врачом, учителями по интересующей нас проблеме
* Выяснить , какое влияние оказывает соблюдение режима дня на мое здоровье и здоровье моих сверстников.

Свою работу я начала с изучения литературы и выяснила следующее: (слайд 3)

* Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные иг­ры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное вре­мя), прием пищи, личная гигиена.
* Чрезвычайно важно, чтобы все этапы режима осуществлялись строго последовательно и в одно и то же время
* Любое нарушение режима (нерегулярный прием пищи, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время и т.п.) может стать причиной задержки роста и нормального развития детского организма.
* Хорошо составленный и соблюдаемый режим дня повы­шает работоспособность, успеваемость, дисциплинирует школьника. Такие дети меньше устают на уроках, хорошо спят ночью

На этом этапе своего исследования я сделала вывод:

* Для младших школьников соблюдение режима дня имеет осо­бое значение.

Затем, я решила обратиться к цифрам, найти данные о здоровье детей по стране и сравнить их с нашими. В интернете на сайте института физиологии детей и подростков есть следующие данные: (слайд 4)

\* лишь 20 % учащихся начальных классов, заканчивая школу, остаются

 здоровыми;

\* 15 % жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие

 желания учиться;

 \* третья часть учащихся имеют различные нарушения осанки;

 \* 20 % детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости;

 \* ежедневно дети не досыпают час, а то и два.

 В нашей школе на сегодняшний день лишь 10 % учащихся здоровы;

 25 % имеют различные нарушения осанки;

 40 % детей ежедневно не досыпают час, а то и два.

Из беседы с врачом я узнала, что несоблюдение режима дня приводит к ухудшению физического и психического здоровья, к быстрой утомляемости. Всё это приводит к снижению работоспособности детей. А соблюдение режима дня укрепляет нервную систему ребёнка.

Из беседы с учителями нашей школы я узнала, что не все дети занимаются успешно, хорошо работают на уроках и дома. Они высказали своё отношение к данной проблеме так: «Соблюдение режима дня повышает работоспособность учащихся, создаёт условия для развития ребёнка, организации различных видов деятельности в течение дня. Рациональное распределение времени для сна, еды, других видов деятельности и отдыха помогает выработке устойчивых учебных, культурных и гигиенических навыков. Необходимо каждому ребёнку вместе с родителями составить свой режим дня и строго следовать ему.»

На этом этапе своего исследования я сделала вывод: (слайд 5)

* Соблюдение режима — одна из самых эффективных мер профилактики заболеваний и
* Систематическое выполнение режима дня спо­собствует нормальному росту и развитию организма.

На следующем этапе своего исследования я провела анкетирование детей начальных классов и их родителей;

Из 100 учащихся нашей параллели только ???? детей не устают во время уроков, имеют хорошее здоровье, хорошо учатся и с большим желанием ходят в школу.

 Проведённый анкетный опрос среди учащихся 1-4 классов и их родителей дал такие результаты: (слайд 6)

\* половина учащихся не выполняют утреннюю зарядку;

\* только третья часть учащихся питается в одно и то же время, точно

 выполняют рекомендации учителя при подготовке домашних заданий;

\* третья часть учащихся выполняют домашние задания поздно вечером,

 ещё одна третья часть слишком рано, без отдыха, сразу после школы;

\* половина учащихся гуляет на свежем воздухе до 3 часов ежедневно,

 остальные намного меньше;

\* у половины детей сон в течение суток составляет 10-11 часов, что

 является нормой для этого возраста, остальные спят гораздо меньше.

На основании полученных результатов я установила, что несоблюдение режима дня младшими школьниками ведёт к отклонениям в развитии ребёнка, следовательно выполнение режима дня младшими школьниками влияет на успешность их обучения. Моё предположение доказано.

Заключение:

* На сновании изученной литературы я убедилась в пользе соблюдения режима дня. Первоначально не предполагала, что несоблюдение режима дня может привести к ухудшению здоровья, работоспособности и снижению желания учиться.
* Я вместе с учителем, проанализировали листки здоровья учащихся 1-4 классов, провели анкетирование среди детей и их родителей, побеседовали с учителями и детским врачом.
* Наша учительница на примере полученных результатов показала нам, что, если бы все дети соблюдали режим дня, успеваемость по начальной школе могла бы быть выше, дети не уставали бы на уроках, работали бы активно и всё прочно запоминали.
* Всё это позволяет мне сделать вывод о том, что выполнение режима дня младшими школьниками влияет на успешность их обучения.
* В результате своей работы я вместе с моими родителями разработала практические рекомендации для одноклассников.

**Режим дня для учащихся в первую смену**

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендуемый режим дня | Твой режим дня (заполни самостоятельно) |
| Подъем | 7.00 |  |
| Гимнастика, водные процедуры | 7.00-7.30 |  |
| Завтрак | 7.30-8.00 |  |
| Дорога в школу | 8.00-8.30 |  |
| Занятия в школе | 8.30-12.30 |  |
| Дорога домой | 12.30-13.00 |  |
| Обед  | 13.00-14.00 |  |
| Прогулка на свежем воздухе | 14.00-15.00 |  |
| Подготовка домашнего задания | 15.00-16.00 |  |
| Полдник | 16.00-16.30 |  |
| Занятия в кружках, помощь по дому, прогулка | 16.30-19.00 |  |
| Ужин | 19.00-19.30 |  |
| Свободное время | 19.30-20.30 |  |
| Подготовка ко сну | 20.30-21.00 |  |
| Сон  | 21.00-7.00 |  |

 ***Секреты успешной учёбы***

 Начался новый учебный год. Прошли первые уроки. Предлагаю вам выполнить такое **задание 1.**

Подумай и закрась красным карандашом кружки рядом с теми проблемами и трудностями, которые бывают у тебя.

* Почерк стал хуже.
* Буквы бывают неровными, кривыми.
* Трудно учить уроки.
* Много ошибок, исправлений.
* Долго собираюсь делать уроки.
* Быстро отвлекаюсь.
* Трудно выучить стихотворение.
* Трудно решить задачу.
* Трудно запомнить условие задачи.
* Быстро устаю.
* Мне бывает трудно усидеть на одном месте.

 Если красных кружочков больше трех, попроси родителей помочь тебе изменить режим дня.

 Проблемы и трудности просто так не появляются. Я думаю, что вы неправильно организуете свой день.

 **Задание 2.**

 Подсчитай сколько времени у тебя уходит на прогулку, приготовление домашних заданий и т.д. Отметь время начала и окончания этих дел, раскрась сектор (часть круга), соответствующий полученному результату. Например, если ты спишь с 9.30 вечера до 7 утра (всего 9-10 часов), то закрашиваешь сектор зеленым карандашом, как показано на образце, если с 11 вечера до 7 утра – красным (8 часов), если меньше 8 часов – черным.

|  |  |
| --- | --- |
| Сколько времени ты спишь?* 10,5 – 11 часов
* 9 – 10 часов
* Меньше 9 часов
 |    |
| Сколько времени ты делаешь уроки?* 1 – 1,5 часа
* 1,5 – 2 часа
* Больше 2 часов

  |  |
| Сколько времени ты играешь или занимаешься любимым делом?* 1 – 1,5 часа
* 1,5 – 2 часа
* Больше 2 часов
 |  |