**Протокол родительского собрания**

**Протокол № 3 родительского собрания класса 4 «Б»**

**Тема: «Физическое и психическое развитие ребенка». Режим дня.**

**от « 22»  ноября 2013года.**           
Присутствовало: 6 человек.  
Отсутствовало: 2 человек.

**Повестка родительского собрания:**1. «Физическое и психическое развитие ребенка». Режим дня.

2. Успеваемость ребенка.

3. Техника чтения. Нормы. Результаты.

    По первому вопросу слушали: классного руководителя Голенцову Наталью Васильевну

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

**Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:**

1. Правильное чередование труда и отдыха.

 2. Регулярный прием пищи.

 3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

 4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

 5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

 6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Формируя режим дня школьника учитывайте периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия. В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности. Удачно составленный режим дня поможет преодолеть вашему ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры или педиатром. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Хорошо если ребенок поспит.

Приготовление уроков лучше отложить до 15 - 16 часов дня, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование, плаванье. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

После ужина наступило время прогулки перед сном.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

Режим дня школьника:

7.30 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.45 -8.00 - Утренний завтрак

8.00 - 8.45 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

9.00 – 13.40 - Занятия в школе

13.50 - 14.30 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

14.30 -15.00 - Обед

15.00 - 16.00 - Послеобеденный отдых или сон

16.00 - 16.30 Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.30 - 16.45 - Полдник

17.00 - 18.30 - Приготовление домашних заданий

18.30 - 19.30 - Прогулки на свежем воздухе

19.30 - 21.30 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

с 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7.30 часов утра и ложиться в 21 часов 30 минут, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Конечно, вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

Замечаний не последовало.

По второму вопросу слушали: Голенцову Н.В. Она сообщила про успеваемость каждого ребенка, на какие предметы стоит обратить родителям внимание, где дети чаще всего допускают ошибки. Какие меры нужно принять.

Далее педагог предложил родителям совместно обсудить данный вопрос, высказать свое мнение, предложения, замечания, вопросы и т. п.

Замечаний не последовало.

По третьему вопросу слушали: Голенцову Н.В. Она сообщила, какие нормы чтения должны быть в 4 классе. Что на конец года ребенок должен читать 80 слов в минуту. Чтение должно быть осознанное и целыми словами. Учитель дал список дополнительной литературы, которую нужно прочесть.

Замечаний не последовало

Срок исполнения. Ноябрь – декабрь 2013 года.

Секретарь: Голенцова Н.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_