РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Хорошими людьми становятся  
больше от упражнений,   
чем от природы.  
*Демокрит.*

**Цель:** способствовать пополнению арсенала знаний родителей по вопросу режим дня учащихся, ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

* Познакомить родителей с основными компонентами режима дня, обратить внимание на здоровье детей и школьные нагрузки
* Проанализировать результаты анкеты “Мой режим дня”, сопоставить их с результатами анализа медицинских карт школьников и классного журнала – страницы “Сведения о занятиях в кружках (секциях, клубах)”.
* Разработать рекомендации для школьников “Как правильно составить режим дня”.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Здоровье ребенка и школьные нагрузки;

2. Особенности рационально организованного режима дня;

3. Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

**Участники:** родители, дети, классный руководитель, психолог.

**Оборудование, оформление:** мультимедийное оборудование, презентация по режиму дня, памятки-рекомендации, выставка литературы по проблеме собрания.

**Подготовительный этап:**

*1. Приглашение для родителей:*

**Подготовительная работа.**

I. Проведение микроисследования (анкетирование учащихся “Мой режим дня”)

II. Консультации с медицинским работником школы Корниловой Е.Б., анализ медицинских карт.

III. Изучение классным руководителем научно-методической литературы по теме “Режим дня школьников”.

IV. Выработка представлений о сценарии, участии родителей и учителей, решение родительского собрания, о способах активизации участия родителей в обсуждении данного вопроса.

Предлагаются вопросы для обсуждения:

1. Здоровье ребенка и школьные нагрузки;

2. Особенности рационально организованного режима дня;

3. Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

Перед Вами выступят и ответят на любые интересующие Вас вопросы по теме родительского собрания классный руководитель, педагог-психолог.

Можно поделиться своим опытом: как вы приучаете своего ребенка соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.

*2. Классный руководитель, педагог - психолог проводят анкетирование учащихся по теме “Твой режим дня” и анкетирование родителей по проблеме собрания.*

**Анкета для учащихся.**

Анкета №1

Вопросы анкеты “Мой режим дня”

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

2. Завтракаете ли вы утром?

а) всегда; б) иногда; в) никогда;

3. В какое время вы обычно учите уроки?

а) сразу, как прихожу из школы;

б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;

в) обедаю и сажусь за уроки.

4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?

а) до 1 часа; б) 1 - 2 часа; в) 2 -3 часа; г) 3 -4 часа

5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

6. Вы ложитесь спать

а) в 21-22.00; б) в 22-23.00; в) после 23.00.

7.Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?

а) 1 - 2 часа; б) 3- 4 часа; в) все свободное время.

9. Как обычно вы проводите воскресный день?

а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;

б) слоняюсь по дому;

в) гуляю, занимаюсь спортом;

г) другое (укажите что именно).

10.Как часто вы стараетесь спланировать свой день:

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

**Анкета для родителей.**

1. Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?

2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?

3. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?

3.Заседание родительского комитета по теме “ Подготовка к родительскому собранию “Режим дня в жизни ученика начальных классов”.

Решение: подготовить выступление перед родителями по темам: “Сон”, “Правильное питание”, “Физическое развитие”, обмен опытом по соблюдению режима дня; обратиться за консультацией к врачу-педиатру.

**Описание родительского собрания.**

1. Выступление детей (слайд №1)

1)

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться -  
На зарядку становиться! (Читает Волков Илья)

2)

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и, тогда,  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.(Читает Силукова Дарья)

3)

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна! (Читает Глазов Юрий)

4)

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде! (Читает Митин Денис)

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда! (Читает Зайцева Галина)

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить! (Читает Денисов Иван)

**II. Беседа “Здоровье ребенка и режим дня*”.*** *(слайды* №2, 3)

а )Выступление учителя.

Замечательно, когда дети здоровы. Увы, это бывает не всегда. По данным Всемирной организации здравоохранения, десять человек на каждую тысячу новорожденных, уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжелых соматических и психических болезней, наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Поэтому лишь ничтожное количество школьников может похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

В школе на внеклассных занятиях и уроках по развитию устной речи на основе изучения предметов и явлений окружающей действительности изучаются режим дня и личная гигиена школьников.

Школа, ребенок, семья.... Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.

Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня. Обратите внимание на основные компоненты режима дня. *(слайд* №4)

Режим дня предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребенка вообще не возникало утомления- наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это- плохой сон, аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, движением, питанием. *(слайд* №5)

У учеников начальных специальных (коррекционных) классов работоспособность ниже, чем у сверстников обычных общеобразовательных школ, наблюдается плохая сопротивляемость утомлению. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 8-10лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливы. Влияет на работоспособность и здоровье детей. Например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъем работоспособности наблюдается с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов - второй подъем. Во вторник и среду – работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня. *(слайд* №6)

Определенную роль играют гигиенические условия работы. Помещение должно быть достаточно освещено. Стол должен стоять у окна, а свет падать слева. На окнах не должно быть сплошных занавесок и высоких цветов. Чистые стекла пропускают ультрафиолетовые лучи, которые убивают болезнетворные микробы. Осенью и зимой нужно использовать настольную лампу с абажуром. Температура помещения -не ниже18-20?.помещение должно проветриваться.

*б) Выступление членов родительского комитета.*

**Правильное питание.**

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным эндоэкологического центра содержание витаминов в организме школьников нормальное- у 10-12% детей; дефицит одного витамина- у каждого третьего; дефицит трех витаминов - у каждого десятого ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимне - весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания( 50% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак 20%, второй завтрак15%, обед 30-35%, полдник 15%, ужин 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность, своевременность.

Следует ли, заставлять ребенка есть через силу или отказывать ему в приеме пищи перед сном? Заставлять нельзя. Оценивая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного выделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.) Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приема пищи и оставаться здоровыми.

**Физическое развитие.**

Важно обращать внимание на положение тела ребенка во время выполнения домашних заданий, поскольку неправильная посадка- одна из основных причин нарушения осанки. К основным факторам, вызывающим эти нарушения относятся : недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки( опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, привычка носить тяжести в одной и той же руке, спать на одном боку, на очень высокой подушке или на очень мягкой кровати, сворачиваться “калачиком” и т.д.)

У ребенка, стоящего в непринужденной позе, замеряют следующие расстояния: от 7 шейного позвонка ( наиболее выступающего) до нижнего угла левой лопатки, расстояние А; до нижнего угла правой лопатки, расстояние В. при нормальной осанке расстояния А и В равны, различие в длине расстояний указывает на наличие скалиотической осанки.

Чтобы дать школьнику ясное представление о правильной осанке, следует применить такой прием: ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет школьнику запомнить мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранять ее.

Неправильная посадка учеников в школе, во время подготовки домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения. Желательно, чтобы ребенок в течение недели смотрел не более 2-3 телепередач. Ученики начальных классов очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости, увиденные ими по телевизору, могут стать причиной нервных срывов и даже психических заболеваний. Вот почему взрослые члены семьи должны ежедневно изучать программу телепередач, выбирая те, которые не повредят ребенку.

Сложно приобщить малыша к выполнению режима дня, но часто истоки детской неорганизованности лежат в укладе семьи. Поэтому, прежде всего родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными, а уже потом требовать этого от своих детей.

Помочь младшим школьникам в соблюдении режима дня может игра, в процессе которой любые навыки приобретаются легче. Кроме того, на протяжении первых 2-3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, а наоборот хвалить их за каждую попытку придерживаться режима дня.

Эффективен в таких случаях “ прием руководителя”, когда ребенок напоминает родителям о выполнении режима дня (“А теперь идем чистить зубы!”, “Мама, пора заправлять кровати!” и т.д.)

Ситуация успеха порождает психологические условия принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения собственными делами.

**Сон.**

Младший школьник много времени проводит в школе, посещает разные секции, кружки, он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых-сон. В возрасте 6-7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8-10 лет - 10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда ( очередность и время приготовления домашних заданий, физкультурные паузы, правильная посадка и освещение и др.) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления, таких как головная боль, головокружения, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость и т.д., ребенка следует обязательно показать врачу, т.к. эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

III. Подведение итогов по анкетированию учащихся. Результаты на слайдах. *(слайды* №7-8)

Уважаемые родители, у нас в школе есть педагог-психолог Ирина Александровна. Вместе с ней провели анкетирование по режиму дня наших учащихся. Анкетирование проведено в январе 2012 года. Ответы на вопросы анкеты позволяют оценить следующие компоненты режима дня школьника: сон, учеба дома, питание, свободное время. Результаты анкеты были проанализированы, сопоставлены с гигиеническими нормативами (таблица №2), медицинскими картами школьников и оформлены в виде диаграмм *(слайды* №9 -19)

**Выводы**

1. Школьники имеют представление о режиме дня.

2. Среди учащихся есть нарушения основных режимных моментов.

3. Для 33,3% учащихся характерно более позднее засыпание и, следовательно, отмечается недостаток сна.

4. Школьники не уделяют достаточного внимания утренней зарядке как компоненту физического воспитания.

5. Нарушения режима питания (завтрак) отмечаются у 22,2% учащихся.

6.Среди учащихся отмечаются нарушения гигиены учебной деятельности дома: у 44,4% учащихся превышены гигиенические нормативы продолжительности выполнения домашних заданий, только 55,6% учащихся делают перерывы.

7. Большинство школьников проводят свое свободное время насыщенно и с пользой – посещают кружки, секции. Учащиеся занимаются не более чем в двух кружках (секциях).

8. Нарушения режима дня у учащихся связаны с чрезмерным увлечением телевизионными передачами, компьютерными играми.

9. Нерационально организованный режим дня способствует ухудшению здоровья школьников.

Предлагаю высказаться желающим, поделиться опытом, рассказать, как приучают своего ребенка соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.

Читаем, обсуждает с родителями и раздает им памятки с практическими советами.

**IV.Советы родителям.**

1.Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, т.к. одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.

2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

3. Правильно организовывать режим для школьника: обеспечивать достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5 разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

4. Проверить правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.

5. Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого напоминания, ни на что не отвлекаясь.

6. Обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

**V. Упражнения по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий.**

1. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

3. И.п. – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.

4. И.п. – сидя, посмотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку.

5. И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх ( вдох). Проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

6. “Рисование картины”. Найти в комнате какой-нибудь предмет и “нарисовать” его глазами: обвести взглядом по контуру с внутренней и с внешней стороны.

**Оздоровительные минутки.**

1. После письменных заданий – сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями.

2. Для снятия напряжения:

* “Моем руки”- энергичное потирание ладошкой о ладошку.
* “Моем окна”- попеременное, активное протирание воображаемого окна.
* “Ловим бабочку”- воображаемая бабочка летает по комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

3. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

4. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.

5. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

**VI. Примерный режим дня ученика младших классов.** *(слайд* №21)

Подъем 7.00

Зарядка, умывание, уборка постели. 7.00-7.30

Завтрак. 7.30-7.50

Дорога в школу. 7.50-8.10

Занятия в школе, прогулка на свежем воздухе. 8.30-14.00

Обед, отдых, помощь по дому. 14.00-15.00

Приготовление уроков. 15.00-17.00

Свободное время. 17.00-19.00

Ужин. 19.00-19.30

Свободное время. 19.30-20.30

Личная гигиена, подготовка ко сну. 20.30-21.00

**VII. Работа родителей в группах.**

а) Родители, разбившись на две группы, разрабатывают запретительные законы для родителей, которыми они должны пользоваться при выполнении ребенком режима дня.

1 группа

Денисова Т.Д.

Волкова С.А.

Зайцева Г.А.

2 группа

воспитатели детского дома

Б) Беседа по результатам работы групп родителей: составляются общие запретительные законы.

*(слайды* №22 – 23)

**Нельзя:**

* будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
* кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
* требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
* сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
* лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
* заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
* кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
* заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
* не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
* ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
* сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
* смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
* ругать ребенка перед сном;
* не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
* разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
* не прощать ошибки и неудачи ребенка.

У каждого человека свое мнение. Каждый живет своей жизнью – это его право. Каждый человек имеет свои особенности, но есть много общих закономерностей. Деятельность человека обусловлены биологическими и социальными условиями. И специально продуманный ритм своего дня, занятие физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций.

**VIII. Итог родительского собрания.**

а) Заключительная часть. Решение собрания.

Классному руководителю подготовить и провести классный час по теме “Режим дня учащихся 1-4 специальных (коррекционных) ”.

Родителям и классному руководителю в течении года заботиться о здоровье учащихся, следить за выполнением ими режима дня.

Родительскому комитету спланировать мероприятия по рациональной организации свободного времени учащихся в дни дополнительных и весенних каникул.

б) Обзор книг о здоровье детей.

в) Индивидуальные беседы с родителями.

**Литература.**

1. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / Под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2003

2. Коростелев Н. Б. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья.— М.: Мол. гвардия, 1984.— 95 с., ил.

3. Козлов В. И. Береги здоровье смолоду. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —32 с., ил.