**Родительское собрание № 1 на тему:**

**«Как учить детей беречь здоровье. Режим дня»**

 *Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы. Т. Карлейль*

**Выступление**

 1. По мнению СВ. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависит от наследственных факторов, 20% от факто­ров внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а за­тем и потребности в здоровом образе жизни. Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом», - говорили в древности. Это должны понимать родители. Если мы хотим, чтобы ребенок был здоровым, а занятия в школе не повлияли отрицательно на его самочувствие, мы должны создать условия для того, чтобы день нашего школьника был правильно организован. Выделим три важнейшие потребности детей в возрасте 6-10 лет:\* движение; \* сон;\* питание. Обеспечить все эти потребности поможет нам **режим дня.**

**2.Почему режим дня так важен для здоровья ребенка?**

 **Режим дня для детей** - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельно­сти.

 Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены.

 Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой; успеваемости ребенка. За соблюдением режима дня необходимо следить с раннего детства. Утренние часы - это часы наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводятся на наиболее трудные виды деятельности! Конечно, каждый родитель знает, почему нужен режим дня, и все же в редкой семье он соблюдается. Мы все время делаем себе поблажки: вот пройдет праздник... сегодня воскресенье... ребенок недавно болел... у нас сегодня гости... и т. д. и т. п.

 Приучение ребенка к точному выполнению режима дня, независимо от обстоятельств, весьма важная родительская обязанность.

**3.Из чего складывается режим дня? (обсуждение вопроса)**

 Вот его основные компоненты: сон, питание, чередование разной деятельности. Психологи установили, что нарушение хотя бы одного из них отрицательно влияет на ребенка, его самочувствие и отношение к учебе. Сон - это расслабление организма. Прежде всего отдыха требует наш мозг. Сон помогает восстановить его активность. Недосыпании отрицательно отражается на работоспособности, сосредоточенное внимания. В медицинской литературе высказывается мнение, что недосыпание не снимается даже тогда, когда человек переспал в следующие дни. Именно поэтому надо стараться, чтобы сон был равномерным «без перегибов» в ту или иную сторону. Физиологи считают сон полноценным, если он периодичен, продолжителен и глубок. Периодичность - это привычка ложиться и просыпаться в одно и то же время. Продолжительность - время которое необходимо для того, чтобы организм отдохнул. Сокращение продолжительности сна младшего школьника особенно опасно, ведь начало школьной жизни требует от организма дополнительных сил. И наконец, глубина сна определяется тем, что ребенок спит достаточ­но долгое время спокойно, не ворочается часто, не просыпается, не вскрикивает и не говорит во сне.

**4.Советы родителям младших школьников(памятка)**

1 .Младший школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон.

2. Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно часа-полутора. Если ребе­нок не привык днем спать, убедите его просто отдохнуть.

3. Найдите самое идеальное в комнате место, где ребенок будет спать, где сон его будет наиболее приятным и полезным.

4. Для глубокого сна важна и одежда, в которой спит ребенок. Лучше всего для сна подходит пижама из хлопковой ткани.

5. Ужинать ребенок должен не позже чем за час-полтора до сна. Это может быть кефир с печеньем, стакан теплого молока, банан или молоко. Перед сном обязательны теплый душ, чистка зубов. Лучшее время проведения перед сном - семейное чтение.

6. Наиболее комфортная температура для спокойного и глубо­кого сна - 16-17°С. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.

7. Питание - это пища, которую мы употребляем. Она идет на строительство и восстановление тканей организма, на снабжение его энергией, на обеспечение возможности двигаться, работать, вы­здоравливать после болезни и т. д.

Для растущего организма значение всего этого возрастает во множество раз.

**5.Предлагается набор веществ, необходимых растущему организму:**

\* Организму нужны белки (обеспечивают строительство орга­низма; составляют почти 20% веса нашего тела).\*Жиры (запасной источник энергии).\*Углеводы (обеспечивают нас энергией).\* Витамины (обеспечивают нормальную жизнедеятельность, активность и хорошее самочувствие организма). ***Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет его рост!!!***

**6.Какие же советы можно дать?**

1.Желательно знать высококалорийные продукты и стараться избегать их чрезмерного употребления, например, таких, как: сдобные хлебные и кондитерские изделия; мороженое; шоколад, шоколадные конфеты; жареные продукты.

2. Предусмотреть своевременное пополнение запаса питательных веществ, если перед приемом пищи были длительные физические упражнения или подвижные игры.

3. Не допускать слишком длительного перерыва между приемами пищи. При неправильном питании дети могут терять или набирать вес. Наблюдение за весом должно быть заботой не только родителей, но и мальчика или девочки. Хорошо, если в доме есть весы, а на косяке двери время от времени отмечается рост ребенка. Это воспитывает самоконтроль у детей, умение анализировать состояние своего ор­ганизма и здоровья. Многие знаменитые личности предупреждали о вреде неграмотного отношения к питанию. Вот слова Л.Н. Толстого: «Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни. Поступай так, чтобы хотелось еще есть, когда ты встаешь от обеда».

**Режим дня (примерный вариант)**

**6.30** - подъем (пробуждение);

**6.30 - 7.20** - утренняя зарядка, самообслуживание, умывание, одевание, уборка постели, завтрак;

**7.20 - 7.40** - дорога в школу;

**8.00 - 13.40(14.35)** - занятия в школе, внеурочная деятельность

**15.00 - 16.00** - обед, отдых (дневной сон);

**16.00- 17.00**-прогулка;

**17.00 - 18.30** - приготовление уроков;

**18.30 - 19.00** - свободные занятия;

**19.00 -** ужин;

**19.30 - 20.30** - свободное время;

**20.30 - 21.00** - душ, подготовка ко сну.

 В каникулы и выходные дни, основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни, - максимум времени используется для пребывания на свежем воздухе. Кроме того, у ребенка должно быть время для занятия любимым делом. Не забывайте при этом хвалить ребенка, ободрять за старание.

 И, конечно, родителям надо помнить о поддержании хорошего настроения у ребенка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

**Рекомендации родителям**

1.Режим дня школьника должен быть построен с учетом его воз­раста и функциональных возможностей.

2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.

3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня - с 9 до 12 часов, после полудня - с 16 часов.

4. Выполнение уроков и прием пищи всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

5. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.

6. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется де­тям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

7. Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть ща­дящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часов).

8. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в дея­тельности организма ребенка и к его неблагоприятным реакциям.

9. Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и под­держивать в нем уверенность в своих силах.

Уважаемые родители!

 В связи с тем, что наш класс работает без группы продлённого дня, я решила поговорить с вами о психическом и физическом здоровье ваших детей, которое напрямую зависит от соблюдения детьми режима дня. Анализируя данные анкеты (были даны родителям за неделю до собрания) можно сделать вывод, что в этом вопросе не всё в порядке.
 Каковы причины нарушения самочувствия? Как решить или хотя бы снизить эти проблемы? Попытаемся решить их через соблюдение режима дня. Значение режима увеличивается не только из-за изменений физической нагрузки, но и моральной. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых, что особенно актуально для детей с особыми возможностями здоровья. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение всего учебного года. Как же должен быть распределён обычный день ребёнка

**Утро** Ребёнку необходимо умыться, одеться, убрать постель (возможно с вашей помощью). Необходимо обойтись без лишней спешки и нервозности, одёргивания и покрикивания на детей. **Дорога до школы** Лучше использовать время до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее.**Занятия в школе** **Дорога из школы домой** Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой. **Переодевание после школы** **Свободное время**. Возможно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, которая должна быть регулярна и контролироваться со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени: -не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры; 20 – 30 минут – на посильную работу по дому; 40 – 60 минут – на подготовку домашнего задания;

Вечером следует отвести для общения с ребёнком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору или работе на компьютере, а ещё лучше чтению внеклассной литературы. **Подготовка ко сну Ночной сон** 20.30 – 21.00.

Советы родителям.

1. Будите своего ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.

2. Не торопите. Умение рассчитывать время - ваша задача, и если это плохо удается, это не вина ребенка.

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.

4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.д. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.