**Родительское собрание**

**«Режим дня в жизни школьника»**

«Хорошими людьми становятся больше от

упражнений, чем от природы»

Демокрит

Задачи собрания:

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребёнка привычки выполнения режима дня.

Форма проведения: семинар-практикум.

Подготовительная работа к собранию (приложение 1)

1. Анкетирование учащихся класса.

2. Анкетирование родителей учащихся класса.

3. Разработка памятки для родителей «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий второклассником»

4. Мини- сочинение учащихся класса «Как я делаю уроки»

Вопросы для обсуждения на родительском собрании:

* Здоровье ребёнка и школьные нагрузки.
* Особенности рационально организованного режима дня.
* Приёмы сохранения психического и физического здоровья ребёнка с помощью режима дня.

**Ход собрания**

1. **Актуальность темы.**
2. **Анализ анкет детей и родителей по проблеме.**
3. **Анализ сочинений «Как я делаю уроки»**
4. **Родительское «Нельзя» при соблюдении режима дня.**
* Работа в группах. Разрабатываются запретительные законы для родителей класса «Организация выполнения ребёнком режима дня»;
* Общий свод правил.

**НЕЛЬЗЯ:**

* требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
* сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание;
* лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
* кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий;
* 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 ребёнка перед сном;
* не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
* разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно;
* не прощать ошибки и неудачи ребёнка.
1. **Режим дня для школьника второй смены.**

Среди приоритетов при составлении расписания ребенка, обучающегося во вторую смену, можно отметить:

* здоровое питание;
* полноценный отдых и сон;
* учебу в школе и дома;
* нахождение на свежем воздухе.

Начинать утро школьника лучшего всего с зарядки. Она даст возможность проснуться и взбодриться. Просыпаться ребенку следует в **7:00.**

После зарядки идут гигиенические процедуры, уборка комнаты и завтрак.

В районе **8:00** школьник должен приступать к выполнению домашнего задания.

 Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

 Следует учитывать, что на подготовку уроков детьми младших классов уходит порядка 1,5-2-х часов.

Во время учебы во вторую смену не рекомендуется выполнять домашние задания после школы, так как организм ребенка к этому моменту уже перегружен, и он не может хорошо усваивать информацию.

С **10:00 до 12:00** у детей появляется свободное время, которое они могут потратить на выполнение домашних дел или хобби, а также использовать его для прогулок на свежем воздухе.

 Обед у ребенка ежедневно должен быть в одно и то же время – в районе **12:00**. Пообедав, ребенок отправляется в школу.

 **С 13:00. - до 18 часов** - занятия в школе, по их окончании ребенок отправляется домой.

В течение часа у учеников второй смены имеется возможность погулять, в начальной школе этого времени немного больше. В **19:00** ребенок должен поужинать. Следующие два часа он занимается своими увлечениями, готовит одежду и обувь на следующий день и совершает гигиенические процедуры. В **21:00 - 22:00** ребенок отправляется спать.

1. **Анализ памяток.**
2. **Индивидуальная консультация по проблеме.**

**Приложение.**

**Анкета для учащихся класса.**

* В котором часу ты встаёшь утром?
* Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?
* Ты встаёшь охотно или с трудом?
* Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
* Делаешь ли ты зарядку по утрам?
* Ты делаешь её один или с родителями?
* Как долго ты делаешь уроки?
* Ты делаешь их сам или тебе помогают родители?
* Гуляешь ли ты после школы?
* В котором часу ты идёшь спать?

**Анкета для родителей учащихся класса.**

* Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребёнка выполнение им режима дня?
* Ваш ребёнок встаёт сам или вы его будите?
* Он встаёт охотно или с трудом?
* Как вы на это реагируете?
* Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребёнка?
* Делает ли ваш ребёнок зарядку?
* Являетесь ли вы для него в этом примером?
* Позволяете ли вы своему ребёнку увлекаться телевизором?
* Гуляет ли ваш ребёнок после школы?
* Ваш ребёнок делает уроки сам или вы ему помогаете?
* Как долго по времени делает уроки ваш ребёнок?
* Какие приёмы вы используете для того, чтобы ребёнок чувствовал себя бодрым и здоровым?

**Режим дня для школьника второй смены.**

7.00- 8.00 – Подъём, зарядка, умывание, уборка постели, завтрак.

8.00-10.00 – Приготовление уроков.

10.00-12.00 – Свободное время.

12.00-12.30 – Обед.

12.03-13.00 – Дорога в школу.

13.00-18.00 – занятия в школе.

18.00-19.00 – Ужин.

19.00-21.00 – Свободное время.

21.00-22.00 – Подготовка ко сну.

**Памятка**

 **«Как проводить оздоровительные минутки**

**при выполнении домашних заданий второклассником»**

* Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашнего задания.
* Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
* Если ребёнок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.
* Очень полезны игровые упражнения:

А- «Моем руки»

Б- «Моем окна»

В- «Ловим бабочку»

* После длительного сидения ребёнку необходимо делать потягивание, приседания, повороты туловища в разные стороны.
* Если ваш ребёнок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
* Позаботьтесь о том, чтобы в вашем дом был спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели.
* Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость.

Литература:

1. Безруких М.М.. Ефимова С.П. Как помочь хорошо учиться. М., 2003.
2. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. Начальная школа. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 252с.