**Родительское собрание в 1-м классе на тему "Режим дня в жизни школьника"**

**Цели:**

* показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника;
* убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

**Вопросы для обсуждения:**

* здоровье ребенка и школьные нагрузки;
* особенности рационального организованного режима дня;
* приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

**Подготовительная работа**:

* анкетирование;
* подготовка комплекса упражнений,
* памятки для родителей.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово учителя**

Начало обучения ребенка в школе - это экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

* снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;
* повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
* рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
* изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способность такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье.

**II. Анализ анкетирования**

Родителям была предложена анкета:

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнением им режима дня?

- Ваш ребенок встает сам или вы его будите?

- Он встает охотно или с трудом?

- Как вы на это реагируете?

- Занимаетесь ли вы закаливанием своего ребенка?

- Делает ли ваш ребенок зарядку?

- Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?

- Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?

- Ваш ребенок сам делает уроки или вы ему помогаете?

- Как долго по времени ваш ребенок делает уроки?

- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?

- Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым?

**III. Ознакомление родителей с режимом дня школьника**

Классный руководитель раздает родителям памятки и комментирует их содержание.

**Памятка для родителей №1.**

**Режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерный вариант режима дня первоклассника** | **Время** |
| Подъем | 7.30 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.30 - 8.00 |
| Завтрак | 8.00 - 8.20 |
| Дорога в школу | 8.20 - 8.40 |
| Занятия в школе | 9.00 - 13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 - 14.30 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 14.30 - 16.00 |
| Приготовление уроков | 16.00 - 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 |

**Памятка для родителей № 2**

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.**

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.

- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

- Включать веселую и ритмичную музыку.

- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.

- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.

- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.

- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.

- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения

**IV. Работа родителей в группах**

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских "НЕЛЬЗЯ", который записывается в родительский дневник.

**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 ребенка 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 маму и папу, 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.

**V. Подведение итогов собрания**

В конце собрания родители высказывают свое мнение по содержанию собрания: что они узнали нового, в чем смогли убедиться.