Экологическое воспитание в семье.

|  |
| --- |
| *Когда Маленький принц из одноименного произведения Антуана де Сент-Экзюпери спросил у географа, куда ему отправиться, тот предложил: «Посети планету Земля. У нее неплохая репутация». К сожалению, сейчас репутация Земли подмочена.* *Глобальные экологические проблемы современности, несущие угрозу жизни и человеческой цивилизации, вызвали необходимость экологического образования.**Экологическое образование — непрерывный процесс обучения, направленный на усвоение систематизированных знаний об окружающей среде, умений и навыков природоохранительной деятельности, формирование общей экологической культуры. Показателями экологической культуры являются: интересы (к природе, к проблемам ее охраны); знания (о природе, взаимосвязях в природе, способах рационального использования, сохранения и приумножения); чувства по отношению к природе (нравственные и эстетические); позитивная деятельность и поведение в природе; мотивы, определяющие поступки по отношению к природе. Только при соблюдении этих условий возможно развитие природы и общества как единого целого.* *Мы живем в экологически неблагоприятной обстановке, обусловленной действием вредных для организма веществ (промышленные и автомобильные газы, ядохимикаты, удобрения, пищевые добавки). Предупреждая о возможных последствиях расширяющегося вторжения человека в природу, еще полвека назад академик В.И.Вернадский писал: «Человек становится геологической силой, способной изменить лик Земли». Именно поэтому сейчас стоит очень остро проблема «Окружающая среда и здоровье человека». Но прежде чем заботиться о своем здоровье, необходимо, прежде всего, позаботиться об окружающей среде.* *Экологическое воспитание включает формирование у учащихся сознательного отношения к окружающей природной среде с целью охраны и рационального использования природных ресурсов.* *По мнению ведущих специалистов от педагогики, экологическое воспитание – это формирование единства сознания и поведения, гармоничного с природой. И достигается это единство, как правило, на уроках природоведения, когда ученики, сидя за партами, старательно внимают учителю, рассказывающему и показывающему при помощи различных информационных методов о единстве всего живого на планете и об ответственности человека, венца природы, за это все живое. Редким исключением является продолжение урока в условиях парка или пригорода, т.е. на лоне «живой» природы. При этом следует учесть, что слушателями подобных «выездных» уроков, как и участниками различных экологических полевых лагерей и экспедиций являются дети и молодежь, изначально предрасположенные к изучению различных элементов окружающей нас природной среды.* *Немаловажна также выработка единых подходов к экологическому воспитанию в семье и учреждении образования. Формирование нравственно-эстетических и ценностных ориентаций ребенка происходит, в большей степени, на основе положительного примера в повседневной жизни. Родители и воспитатели должны в связи с этим сами понимать суть экологических проблем и причин их порождающих, вовлекать детей в совместную природосозидательную деятельность.* *Особое внимание к проблемам экологического образования юных граждан можно объяснить двумя основными причинами: необходимостью рассматривать экологическое воспитание как непрерывный и систематический процесс в течение всего периода обучения и актуальностью формирования элементарной экологической культуры в наиболее благоприятный период эмоционального взаимодействия ребенка с природой.* *Удивляет порой, что глобальные экологические проблемы всего мира детям лучше известны, чем проблемы, охватившие их местность. Они намного больше знают о том, что происходит в джунглях Амазонки или в глубинах Мирового океана, чем о том, что ждет их за порогом собственного дома. В какой-то степени это объясняется отсутствием доступных изданий краеведческой литературы, кино- и видеофильмов. Этот вакуум приходится заполнять собственными усилиями. Ведь без элементарных понятий и представлений об экологических проблемах своего края, о его климате, реках и озерах, полях, лугах, лесах невозможно полноценное усвоение экологических знаний.* *Отсюда задача учителя — познакомить учащихся с экологическими проблемами родного края, с особенностями его природы по принципу от близкого — к далекому, от родного порога — к другим странам.* *Воспитание у учащихся экологической культуры не может быть целостным и всеобъемлющим без участия семьи, представителей старшего поколения, являющихся живой энциклопедией природы родного края. Им есть что рассказать своим детям, внукам, порой вызвать удивление и сожаление.* *Цель экологического образования в семье - формирование такого отношения к окружающему миру, которое обеспечивает осознанное стремление к овладению знаниями, умениями и навыками, необходимыми для личного участия каждого члена семьи в решении и предупреждении экологических проблем, уменьшении антропогенного воздействия на окружающую среду; формирование основ понимания единства и взаимосвязи человека и окружающего мира; воспитание принципов взаимодействия с окружающим миром.* *Направления экологического образования в семье:* *- обучение детей навыкам бережного отношения к собственному жилью, домашним и сельскохозяйственным животным, комнатным растениям;* *- обучение детей бережному использованию воды, электроэнергии, продуктов питания;**- формирование у членов семьи культуры потребления и понимания - необходимости вторичного использования бытовых отходов; осознание связи между каждодневным поведением человека и состоянием окружающей среды, качеством жизни семьи, включая здоровье и благополучие ее членов и других людей;* *- организация просветительской деятельности среди детей и их родителей в неформальных объединениях при учреждениях и домоуправлениях.* *Мотивацией для эффективного объединения здоровых сил общества может стать желание создания здоровой семьи – тема, которая является актуальной практически для каждого человека, вне зависимости от его образования, служебного положения и местожительства. Современный человек осознает, что семья является главной, важнейшей ценностью жизни. Ставится и решается логическая задача: «От здоровой семьи к здоровому обществу».* *Сегодня о физическом и психическом здоровье человека можно говорить только в рамках экологических понятий. Три кита здоровья – воздух, солнце и вода – в современных условиях не соответствуют элементарным санитарно-гигиеническим нормам. Изменение окружающей среды в результате антропогенной деятельности носит необратимый характер. Этим изменениям подвержено все живое на планете, включая и микроорганизмы. Вспомним сложную ситуацию с появлением «птичьего гриппа». ( В результате прозвучали призывы к уничтожению птиц - Человек опять выходит на тропу войны с Природой!..)* *За последние 200 лет продолжительность жизни человека увеличилась практически вдвое при одновременном снижении состояния здоровья. С ростом продолжительности жизни поднялся и уровень хронических заболеваний. Количество заболеваний новорожденных в течение последних лет превышает количество самих новорожденных.* *К окончанию средней школы относительно здоровыми можно признать минимальный процент школьников. У девушек продолжает расти количество заболеваний репродуктивной сферы. Количество психических заболеваний в несколько раз превышает средние показатели заболеваемости, особенно в регионах с повышенным уровнем техногенных загрязнений.* *Человек попал в замкнутый круг – стремительный темп жизни влечет и стремительный рост числа заболеваний, борьба с которыми привычно происходит в основном за счет фармацевтической базы. Вместе с тем уже стало очевидно – купив лекарства, здоровья не купишь. Растет необходимость привития навыков профилактических мер, тем более, что лечение требует весьма значительные финансовых затрат. Становится дешевле не болеть…* *Возникновение экономических проблем, в первую очередь, связано с социально-экономическими факторами, и потому их решение должно осуществляться не только техническими средствами, но и путем переориентации ценностей, взглядов и поведения отдельных лиц и групп населения в отношении с окружающей природной средой. Не вызывает сомнений и тот факт, что соотношение практической деятельности с фундаментальными научными законами, в том числе и экологическими, возможно только в обществе образованных людей.* *Экологическая культура населения включает в себя не только блок знаний об окружающей природной среде и законах ее функционирования, но и систему контроля и социально-экологической ответственности, систему традиционных эко-культурных стереотипов поведения, их реализацию в повседневной практической (производственной и бытовой) деятельности. Экологическая культура общества, из которой выпадают некоторые из вышеуказанных блоков, становится неполноценной и нефункциональной, то есть не может обеспечить достаточное для жизни человека качество окружающей среды.* *Нравственные нормы экологической культуры закладываются, прежде всего в семье: культура поведения родителей во многом определяет культуру ребенка. Правда, социологические исследования свидетельствуют, что сегодня степень озабоченности населения, его информированность и активность по поводу экологических проблем находятся на низком уровне и не зависят от возраста, что делает проблематичным высокую эффективность экологического воспитания и образования в семье.* *С другой стороны, семья - "общество в миниатюре" и от нее во многом зависит решение исторической задачи современного общества по достижению устойчивого развития.* *Формирование личности ребенка в семье - это обоюдный процесс. Родители, воспитывая своих детей, сами воспитываются, а дети, выбирая жизненный путь под воздействием взрослых, воспитывают себя. Этот процесс дает положительные результаты, если родители вооружены психолого-педагогическими знаниями. Формирование нового экологического мышления у своих детей - это та цель, на достижение которой должна направить свои воспитательные усилия семья. Чтобы эффективно осуществлять процесс экологического воспитания детей в семье, родителям необходимо преодолеть сложившиеся стереотипы мышления (агрессивно-потребительское отношение к окружающей природной среде) и гармонизировать свою систему взаимоотношений с природой.* *Экологическое воспитание будет успешным, если:* *· взрослые члены семьи сами владеют знаниями об окружающей природной среде, демонстрируют рачительное хозяйствование на Земле (в своем дворе, на садовом участие и пр.). Своим примером утверждают здоровый образ жизни и демонстрируют этические нормы поведения в природе;* *· используются семейные традиции (родился ребенок - посади дерево, знакомство с жизнью Природы в разные времена года в ходе семейных походов и во время семейного отдыха и пр.);* *Общество никогда не терпело вседозволенности внутри себя, даже в мелочах. Сложились определенные правила вежливости, которые мы справедливо считаем необходимыми: спасибо, пожалуйста, разрешите, я Вам помогу..., правила поведения в гостях, за столом и тому подобное. Но вседозволенность по отношению к природе прощалась и даже поощрялась. Формы поощрения оказывались бесконечно разнообразными: от детских стихов ("Были мы за речкой, на том берегу, на большом душистом заливном лугу. Бабочек ловили и венки плели, на колхозном сене отдыхать легли... Стрекозу поймали, крылья хороши! За кувшинкой лезли через камыши... " Или еще: "А потом? Гулять ходили, пестрых бабочек ловили. Как? Вот этак и вот так. Еще этак и вот так! ") до безудержных дифирамбов нелепым, экологически (и экономически!) безграмотным хозяйственным проектам.* *К чему все это привело, известно. Очевидно и то, что от детской экологической вседозволенности (сорвать цветок, погубить бабочку) до взрослой (вырубить кедровый лес, извести море, "повернуть" реки) дорога очень короткая, особенно если она накатана, заасфальтированная и без шлагбаумов. Но дальше... Дальше эта дорога обрывается пропастью.* *Учителя и родители должны попытаться перекрыть самое начало этого пути.* *А меж тем дорога потребительского отношения к природе коварна. Заманивает то безобидными вроде бы радостями, то немалыми и скорыми выгодами, а также традициями, и привычками.* *Мы и сами порой сбиваемся на нее, теряя бдительность. Нельзя!* *Если собьемся мы, за нами пойдут они, наши ребята... Каждый должен знать элементарные экологические запреты, следование которым должно стать нормой поведения для всех людей.**Но встает вопрос: хороши ли эти правила, если они носят в основном запрещающий характер. Ведь получается: "Не делай того, не делай этого... " Не слишком ли много запретов обрушивается на ребенка?* *Ответ на этот вопрос будет состоять из двух пунктов.* *1. Определенные экологические запреты абсолютно необходимы. Сомневаться в этом - значит делать, пусть и не осознанную, но уступку потребительскому отношению к природе, от которого ничего, кроме беды быть не может.* *2. "Обрушивать" эти запреты на ребенка "сверху" нельзя. Нужна целенаправленная, кропотливая работа, сориентированная на то, чтобы правила поведения в природе были осознанны, прочувствованны, а многие и открыты младшими школьниками, чтобы стали их собственными убеждениями, а основные из правил постепенно перешли бы в простую и естественную привычку, подобно привычке говорить "спасибо" или вытирать ноги перед входом в школу.* *Ниже приведены правила поведения в природе, некоторые из них кратко прокомментированы.* *1. Не ломай ветви деревьев и кустарников. Каким может быть обоснование этого правила?* *Живое существо, ветви вместе с листьями играют важную роль в его жизни. Например, листья участвуют в дыхании растения.* *Не исключено, что учитель найдет возможность сообщить детям и о питании растения "из воздуха" с помощью листьев: на свету (из углекислого газа и воды) в них образуются необходимые растению, животным и человеку питательные вещества (крахмал, кислород) . Какое же право мы имеем бессмысленно обламывать ветки, мешать растению жить? К тому же листья выделяют в воздух кислород, задерживают пыль, не случайно там, где много растений, легко дышится. Мы должны помнить и о красоте растений, которую можем нарушить, обламывая ветви. Это правило относится и к цветущей черемухе, другим деревьям и кустарникам, которые особенно часто страдают из-за своей красоты.* *2. Не повреждай кору деревьев! Известно, что ребята нередко вырезают на коре деревьев надписи, например, свои имена, делают другие отметины. Это нарушает красоту природы и очень вредит деревьям (через ранку вытекает сок, могут проникнуть под кору микробы и грибы трутовики, которые вызывают заболевания и даже гибель дерева).* *3. Не собирай березовый сок. Помни, что это вредит дереву.* *4. Не рви в лесу, на лугу цветов. Пусть красивые растения остаются в природе! Помни, что букеты можно составлять только из тех растений, которые выращены человеком. Сбор дикорастущих растений на букеты - очень мощный фактор воздействия человека на природу. Его часто недооценивают, считая, что вред, наносимый при этом растительному миру, не заслуживает внимания. Однако, именно давняя привычка рвать цветы привела к исчезновению очень многих растений в местах, часто посещаемых людьми (сон-трава, венерин башмачок, стародубка и другие) . Жертвами нашей "любви" к цветам стали не только изначально редкие растения, но и когда-то вполне обычные, даже массовые виды, такие как ландыш. Вот почему было бы неверно ориентировать учащихся на сбор маленьких, скромных букетиков, противопоставляя их "огромным букетам-веникам". Важно показать какой вред природе могут нанести люди, если сорвут даже по одному-единственному цветку. Ведь от красоты луга не останется и следа, если там побывает класс учеников любителей "скромных букетиков". Важно, чтобы ребята осознали простые истины: выросший на лугу цветок находится здесь "у себя дома", он связан с другими обитателями луга. Например, к цветку прилетают насекомые, которые питаются его нектаром. После цветения появляются плоды и семена. Они попадают в почву, где из семян вырастают новые растения... Имеем ли мы право - срывать цветок для того только, чтобы некоторое время полюбоваться им? Конечно, нет. Для этого специально выращивают красивые растения в садах, на клумбах, в оранжереях и т.д. А красивые дикорастущие цветы должны оставаться в природе.* *5. Из лекарственных растений можно собирать только те, которых в вашей местности много. Часть растений нужно обязательно оставлять в природе. Лекарственные растения - ценнейшее природное богатство, к которому нужно относиться бережно. Количество некоторых из них из-за массового сбора резко уменьшилось (валериана, ландыш, плаун и др.) . Поэтому дети могут заготавливать те растения, которые многочисленны (горец птичий, пастушья сумка, тысячелистник и др.) . Но и эти растения нужно собирать так, чтобы в местах сбора большая их часть оставалась нетронутой. Разумеется, сбор лекарственных трав должен проводиться под руководством учителя, а еще лучше - медицинского работника или работника аптеки. Совершенно недопустимо, чтобы заготовка лекарственного сырья превращалась в проводимое "для галочки" массированное истребление местной флоры. Ясно, что одно такое "мероприятие" может свести на нет долгие усилия педагогов по экологическому воспитанию школьников, не говоря уже об уроне, который понесет природа.* *6. Съедобные ягоды, орехи собирай так, чтобы не повреждать веточек.* *7. Не сбивай грибов, даже ядовитых. Помни, что грибы очень нужны в природе.* *У некоторых ребят формируется отрицательное отношение к несъедобным, а особенно ядовитым грибам. Встречая такие грибы, дети стараются уничтожить их (сбить, раздавить), нередко мотивируя это тем, что такими грибами могут отравиться животные или люди. Известно, что грибы, в том числе и несъедобные для человека, являются компонентом леса. Своей подземной частью - грибницей - они срастаются с корня ми деревьев, кустарников, трав, обеспечивая их водой, минеральными солями, ростовыми веществами. Для животных грибы служат пищей и лекарством. Грибы являются санитарами леса: они участвуют в разложении растительных остатков. Не менее важно и то, что грибы украшают лес. Именно мухомор, как известно, является одним из самых красивых наших грибов.* *8. Не обрывай в лесу паутину и не убивай пауков. Пауки - традиционный объект неприязни, брезгливого отношения со стороны человека. Это предубеждение основано на незнании, невнимании к окружающему. Пауки являются такой же полноправной составной частью природы, как и другие животные. Жизнь пауков полна интересных подробностей, многие из которых доступны для детских наблюдений. Сети пауков, да и сами они, по-своему красивы. К тому же эти хищные существа уничтожают множество комаров, мух, тлей и других насекомых, приносящих ущерб человеку и его хозяйству.* *9. Не лови бабочек, шмелей, стрекоз и других насекомых.* *10. Не разоряй гнезда шмелей. Шмели - насекомые, численность которых в последнее время повсеместно резко сократилась. Причина этого - широкое, неумеренное использование в сельском хозяйстве ядохимикатов, к которым шмели очень чувствительны; уничтожение шмелиных гнезд при сенокошении; выжигание сухой травы на лугах. Усугубляет тяжелое положение шмелей разорение их гнезд ради меда, который, кстати, невкусен, или просто ради забавы. А ведь шмели являются единственными опылителями бобовых растений. Без них не было бы в лесах и на лугах клевера, люцерны, чины, горошка и так далее.* *11. Не разоряй муравейники.* *12. Береги лягушек, жаб и их головастиков.* *13. Не убивай змей, даже ядовитых. Все они нужны в природе. А из яда ядовитых змей человек получает ценнейшее лекарство.* *14. Не лови диких животных и не уноси их домой. Известно, что ящерицы, ежи, некоторые рыбы, птицы нередко оказываются жертвой любви ребят к "нашим меньшим братьям", которая выражается в том, что этих животных ловят, приносят домой (или в школу) и пытаются содержать в неволе. Чаще всего такие попытки заканчиваются гибелью животных, так как условия неволи не могут заменить им естественной природной среды. Важно убедить учеников в том, что лучшим "домом" для диких животных служит лес, луг, водоем и т.д. В нашем доме или живом уголке школы можно содержать лишь тех животных, которые привыкли к жизни в этих условиях, появились на свет в неволе, которых специально разводят для содержания рядом с человеком.* *15. Не подходи близко к гнездам птиц. По твоим следам их могут отыскать и разорить хищники. Если случайно окажешься возле гнезда, не прикасайся к нему, сразу же уходи. Иначе птицы-родители могут насовсем покинуть гнездо.* *16. Не разоряй птичьи гнезда.* *17. Если у тебя есть собака, не пускай ее гулять в лесу или в парке весной или в начале лета. Она легко может поймать плохо летающих птенцов и беспомощных детенышей зверей.* *18. Не лови и не уноси домой здоровых птиц и зверей. В природе о них позаботятся взрослые животные. Особенно часто дети приносят домой или в класс уже оперившихся, но не умеющих летать птенцов, которых они считают "выпавшими из гнезда". Обычно это оказываются так называемые слетки, т.е. птенцы, уже покинувшие гнездо (слетевшие с него) и подрастающие, которые учатся летать. Родители подкармливают их. Пойманные ребятами птенцы, как правило, быстро погибают в неволе.* *19. В лесу старайся ходить по тропинкам, чтобы не вытаптывать траву и почву. От вытаптывания погибают многие растения, насекомые.* *20. Не шуми в лесу, в парке. Шумом ты отпугнешь животных, помешаешь им, а сам увидишь и услышишь гораздо меньше.* *21. Не жги весной траву на лугу. Весной с сухой травой обгорают ростки молодой травы, погибают подземные части многих растений, в результате некоторые из них совсем исчезают с лугов. Погибают от огня многие насекомые, гнезда шмелей, птиц. Пожар может перекинуться на лес, на постройки человека.* *22. Не оставляй в лесу, парке, на лугу, у реки мусора. Никогда не выбрасывай мусор в водоемы.* *Это одно из самых простых и в то же время самых важных правил. Мусор, оставляемый людьми буквально повсюду, обезображивает лицо природы. Выбрасывая мусор в водоемы, или даже просто оставляя его на берегу, откуда он потом легко попадает в воду, мы можем принести несчастья другим людям.* *Такие основные правила поведения в природе, которыми могут овладеть учащиеся и в начальных классах. Этот список не окончательный. В будущем, он может быть дополнен.* *Усвоив экологические правила и сформировав на их основе убеждения в необходимости следовать этим правилам, поступки ребят не будут наносить вред природе.* *Единство экологического сознания и поведения - сущность экологического воспитания.* |

**Родительское собрание в 1 классе.**

**Составила учитель: Харисова Роза Гыйлвановна**

**Режим дня в жизни школьника**

Хорошими людьми становится 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 ребенка привычки выполнения режима дня.

*Форма проведения:* семинар – практикум.

*Подготовительная работа к собранию:*

1. **Анкетирование учащихся класса.**

- В котором часу ты встаешь утром?

- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?

- Ты встаешь охотно или с трудом?

- Какие процедуры входят в твой утренний туалет?

- Делаешь ли ты зарядку по утрам?

- Ты делаешь её один или вместе с родителями?

- Как долго ты делаешь уроки?

- Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?

- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задание?

- В котором часу ты идешь спать?

**2. Анкетирование родителей учащихся класса.**

**Анкета для родителей.**

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнения 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 закаливание собственного ребенка?

- Делает ли ваш ребенок зарядку?

- Являетесь ли вы для него в этом примером?

- Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?

- Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?

- Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?

- Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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 – 840 |
| Занятия в школе | 9.00 – 13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 – 14.00 |
| 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 |

**3. Разработка памяток для родителей** по созданию условий ребенку для выполнения режима дня.

**Памятка для родителей №1. 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 ребенка своего ребенка к гимнастике с 2 – 3 лет.
* Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на 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.

**Памятка №2. Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассников.**

* Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения заданий.
* Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.
* Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание, потряхивание кистями и т.д.
* Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими:

**А.** «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.

**Б.** «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.

**В.** «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

* После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.
* Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
* Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скалка, обруч, гантели и т.д.
* Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!
1. **Упражнения при подготовке домашних заданий**

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

* + Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 6-5 раз.
	+ Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
	+ Исходное положение – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.
	+ Исходное положение – 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.
	+ Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.
	+ «Рисование картины». Наитии в комнате какой – нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.
1. **Мини – сочинение** учащихся класса «Как я делаю уроки»

*Вопросы для обсуждения на родительском собрании.*

- Здоровье ребенка и школьные нагрузки.

- Особенности рационально организованного режима дня.

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

**Ход собрания**

На плакате – статистика по теме собрания. Классный руководитель приводит цифры статистики, тем самым подчеркивая актуальность выбранной темы для собрания.

**Статистика актуальности темы.**

* Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
* К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
* 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желание учиться.
* Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
* 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести
* 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
* Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
* Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.
1. **Вступительное слово классного руководителя**

Начало обучения ребенка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, сто ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных на доске.

Отсутствия 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 всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители кране скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое 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:

- снижение количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;

- повышение количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом.

- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

- изменения 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 способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса?

1. **Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания.**
2. **Анализ сочинений учащихся «Как я делаю уроки»**
3. **Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня.**

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группа в течении 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 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.**
1. **Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.**
2. **Анализ памяток,** предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.
3. **Беседа с родителями отдельных учащихся,** приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.