**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 |

1. **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.