***Режим дня – основа сохранения***

***и укрепления здоровья первоклассника***

***(родительское собрание)***

***Режим дня – основа сохранения***

***и укрепления здоровья первоклассника***

***(родительское собрание)***

**Хорошими людьми становятся больше**

 **от упражнений, чем от природы.**

**Демокрит**

Задачи: - показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и

 выполнения режима дня школьника;

 - убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки

 выполнения режима дня.

Форма проведения: круглый стол

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.

- 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**

**Подъем - 7.00**

**Зарядка, умывание, уборка постели - 7.00 – 7.30**

**Завтрак - 7.30 – 7.50**

**Дорога в школу - 7.50 – 8.10**

**Занятия в школе - 8.30 – 12.30**

**Прогулка на свежем воздухе - 12.30 – 13.30**

**Обед, отдых - 13.30 – 14.00**

**Приготовление уроков - 14.00 – 15.00**

**Свободное время - 15.00 – 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 для родителей №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!

**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». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

**Ход 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.

**I. 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, что 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.

Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь, но некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Значение режима увеличивается не только из-за изменения нагрузки, но ещё и потому, что новые обязанности требуют от младших школьников большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. 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:

- снижением 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.

**II. 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.

**III. Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.**

**IV. Выступление представителей родительского комитета.**

**IV. Беседа с родителями отдельных учащихся, приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.**