**Родительское собрание**

**Тема:** «Режим дня в жизни ребёнка»

**Цель:** привлечь внимание родителей к проблеме, связанной с соблюдением режима дня школьника;

**Задачи:**

* показать родителям необходимость соблюдение правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
* Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.
* показать важность и необходимость подчинения жизни ребенка строгому распорядку;
* познакомить с рекомендациями медиков и психологов по правильной организации распорядка дня школьника.

**Оборудование:** на доске – тема; бланки с информацией для родителей.

**Участники:** родители, классный руководитель, врач.

***Подготовительная работа к собранию****(анкетирование детей проводится на классном часе, анкеты родителям рассылаются по электронной почте):*

**1. Анкетирование учащихся класса.**

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
5. Как долго ты делаешь уроки?
6. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
7. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
8. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. В котором часу ты идешь спать?

**2. Анкетирование родителей учащихся класса.**

1. Анкета для родителей.
2. Считаете ли вы необходимым условием успешного обучения вашего ребенка выполнение им режима дня?
3. Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
4. Он встает охотно или с трудом?
5. Как вы на это реагируете?
6. Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
7. Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
8. Как долго по времени делает по времени ваш ребенок?
9. Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?
10. Делает ли ваш ребенок зарядку?
11. Являетесь ли вы для него в этом примером?
12. Позволяете ли вы ребенку увлекаться телевизором?
13. Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
14. Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал

себе здоровым и бодрым?

**Ход собрания**

**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.

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 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 крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

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

**II. Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания**

 **Анализ сочинений учащихся «Как я делаю уроки»**

 **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 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 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 1 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 *i*время;

 - разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

 - не прощать ошибки и неудачи ребенка.

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

**VI. Анализ памяток,**предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.

**VII. Беседа с родителями отдельных учащихся,**Приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.

**Дополнительный материал**

***Здоровье и******гигиена.***Гигиеническое поведение – обобщенное понятие, подразумевающее деятельность человека, направленную на созидание своего здоровья: выполнение правил личной гигиены, режима дня; гармоничные отношения между людьми; занятия физической культурой; рациональное питание; негативное отношение к табакокурению, алкоголизму, наркомании и др.

Поведение детей в возрасте 6–10 лет приобретает черты произвольности, осмысленности. У них в достаточной степени развита способность следовать определенным правилам и нормам, устанавливаемым в школе и в семье.

Первый шаг к воспитанию у детей заботы о своем здоровье – обучение их навыкам ухода за кожей и зубами. Важно не только научить ребенка правильно мыть руки, но и объяснить, когда и почему это необходимо делать. Наиболее эффективной оказывается эстетическая мотивация (грязные руки некрасивы, на них неприятно смотреть и т.п.). Помочь в формировании у ребят привычки к соблюдению гигиенических навыков может детская художественная литература. Желательно не просто прочесть вместе **с**детьми такие книги, как «Мойдодыр» К. Чуковского, «Приключения Васи Неумыткина в стране Чулании» А. Моисеева идр., но и попросить ребенка поделиться своими впечатлениями о прочитанном, охарактеризовать главных героев произведений, проанализировать их поступки.

Важно помнить, что дети охотнее всего делают отнюдь не то, что их заставляют делать, а то, к чему взрослые серьезно и заинтересованно относятся. Поэтому необходимо проявлять доброжелательное внимание к выполнению ребенком правил личной гигиены, и ему захочется всегда быть чистым и опрятным, он будет стремиться к этому.

В большинстве своем младшие школьники знают правила личной гигиены, знают, как их выполнять, но не выполняют, не следуют им главным образом из-за лени, отсутствия привычки к волевому усилию. При требовании от детей надлежащего выполнения правил личной гигиены самим родителям необходимо следить за собой, быть образцом для подражания. Для обеспечения ребенку надлежащего уровня здоровья родители обязаны приучить его к пользованию отдельным полотенцем, детским мылом, зубной пастой и щеткой.

***Как правильно чистить зубы****.*Для чистки зубов младшим школьникам лучше покупать детские зубные пасты, вкоторых содержание фтора несколько ниже, чем в пастах для взрослых. Передозировка этого элемента вредит детскому здоровью. Выбор пасты обусловлен и состоянием полости рта: гигиенические пасты используются только для очистки зубов. В состав лечебно-профилактических зубных паст входят различные лечебные добавки. Чтобы подобрать пасту с учетом проблем конкретного ребенка, лучше посоветоваться с Детским стоматологом.

При выборе зубной щетки следует обратить внимание на размер ее головки, жесткость и качество щетины, общую форму. Предпочтительнее приобрести зубную щетку средней жесткости с искусственной щетиной, более прочной и гигиеничной. Ручка зубной щетки Должна соответствовать размеру ладони и удобно удерживаться сжатой в кулак рукой, длина головки – не более 2,5 см. Менять щетку необходимо по мере износа щетинок (каждые 2–3 месяца).

***Правильное питание.***На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших – питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным исследований эндоэкологического центра (г. Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное – у 10– '2 % детей; дефицит одного витамина – у каждого третьего; недостаток двух витаминов – у каждого второго; дефицит трех витаминов- у каждого десятого ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимне-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4–5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак – 20%, второй завтрак -15%, обед – 30-35%, полдник –15%, ужин – 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Следует ли заставлять ребенка есть через силу или отказывать ему в приеме пищи перед сном? *Заставлять нельзя.*Оценивая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда? *Да.*Употребление только второго блюда не вызывает «достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, повергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения». Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая
пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.п.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приема пиши и оставаться здоровыми.

***Сон****.*Младший школьник много времени проводит в школе, посещает различные спортивные секции, кружки, он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых – сон. В возрасте 6-7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8–10 лет – 10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда (очередность и время приготовления домашних заданий, физкультурные паузы, правильная посадка и освещение и др.) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления, таких, как головная боль, головокружение, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость и т.д., ребенка следует обязательно показать врачу, так как эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

***Физическое развитие.***Важно обращать внимание на положение тела ребенка вовремя выполнения домашних заданий, поскольку неправильная посадка – одна из основных причин нарушения осанки.

К основным факторам, вызывающим эти нарушения, относятся недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки, например, опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, привычка носить тяжести в одной и той же руке, спать на одном боку, на очень высокой подушке или слишком мягкой кровати, сворачиваться «калачиком» и др.

У ребенка, стоящего в непринужденной позе, замеряют следующие расстояния: от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой лопатки, расстояние А; до нижнего угла правой лопатки – расстояние В. При нормальной осанке расстояния А и В равны, различие в длине расстояний указывает на наличие сколиотической осанки.

Чтобы дать школьнику ясное представление о правильной осанке, следует применить такой прием: ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет запомнить школьнику мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранить ее.

Неправильная посадка учеников в школе, во время приготовления домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения. Желательно, чтобы в течение недели младший школьник смотрел не более 2–3 телепередач. Ученики начальных классов очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости, увиденные ими по телевизору, могут стать причиной нервных срывов и даже психических заболеваний. Вот почему взрослые члены семьи должны еженедельно изучать программу телепередач, выбирая те, которые не повредят ребенку.

Сложно приобщить малыша к выполнению режима дня, но часто истоки детской неорганизованности лежат в укладе семьи. Поэтому прежде всего родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными, а уже потом требовать этого от своих детей.

Помочь младшим школьникам в соблюдении режима дня может игра, в процессе которой любые навыки приобретаются легче. Кроме того, на протяжении первых 2–3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, а наоборот, хвалить их за каждую попытку придерживаться режима дня.

Эффективен в таких случаях «прием руководителя», когда ребенок напоминает родителям о выполнении основных элементов режима дня («А теперь идем чистить зубы!», «Мама, пора заправлять кровати!» и т.п.).

Ситуация успеха порождает психологические условия принятия Деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство Удовлетворения собственными делами.

***Советы родителям:***

 Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.

 Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

 Правильно организовать режим для школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4—5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.

 Проверить правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться за консультацией к врачу.

 Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.

 Обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здраво творческой деятельности.

**Памятка для родителей**

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка?**

Папы и мамы! Помните!

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

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

 1. Приучать своего ребёнка к гимнастике с 2–3 лет.

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

 3. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

 4. Включать веселую и ритмичную музыку.

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

 6. Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.

 7. Выполнять зарядку в течение 10–20 минут.

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

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

 10. Менять упражнения, если они наскучили ребёнку и придумывать вместе с ним новые упражнения.