|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодёжной политики  Краснодарского края |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края  «ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» |

Родительское собрание

«Режим дня младших школьников

Выполнила:

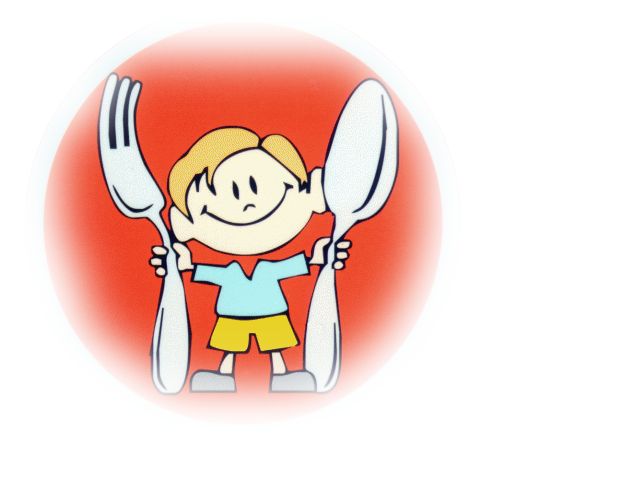
студентка Ш-32 группы

Приймак Виктория

Ейск, 2020

**Тема собрания:**  «Роль режима дня в жизни младшего школьника».

**Цели собрания:** способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

**Ход родительского собрания.**  
**1. Беседа «Здоровье ребенка и режим дня».**  
**2. Выступление учителя.**    Школа, ребенок, семья….Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.   
  Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребенка вообще не возникало утомления- наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.  
  Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это - плохой сон, аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, движением, питанием.  
 У учеников начальных классов работоспособность ниже, чем у старшеклассников, наблюдается плохая сопротивляемость утомлению. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 8-10лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливы. Влияет на работоспособность и здоровье детей. Например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъем работоспособности наблюдается с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов - второй подъем. Во вторник и среду – работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня.   
 Определенную роль играют гигиенические условия работы. Помещение должно быть достаточно освещено. Стол должен стоять у окна, а свет падать слева. На окнах не должно быть сплошных занавесок и высоких цветов. Чистые стекла пропускают ультрафиолетовые лучи, которые убивают болезнетворные микробы. Осенью и зимой нужно использовать настольную лампу с абажуром. Температура помещения - не ниже18-20˚.помещение должно проветриваться.  
                                  **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. Рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимний и весенний период времени.  
  Чтобы устранить нарушения режима питания, 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 завтрак15%, обед 30-35%, полдник 15%, ужин 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность, 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 выделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того, следует приучать ребенка есть  не торопясь, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.) Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приема пищи и оставаться здоровыми.

  
**Физическое развитие.**   
 Важно обращать внимание на положение тела ребенка во время 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 ( 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 на очень мягкой кровати, сворачиваться «калачиком» и т.д.)  
  У ребенка, стоящего в непринужденной позе, замеряют следующие расстояния: от 7 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 скалиотической 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 школьнику запомнить мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранять ее.  
  Неправильная посадка учеников в школе, во время подготовки домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения. Желательно, чтобы ребенок в течение недели 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 ежедневно 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 режима дня (« А теперь идем чистить зубы!», « Мама, пора заправлять кровати!» и т.д.)  
  Ситуация успеха порождает психологические условия принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения собственными делами.

** Сон.**  
  Младший школьник много времени проводит в школе, посещает разные 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 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, головокружения, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость и т.д., ребенка следует обязательно показать врачу, т.к. эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.  
**3. Выступление школьного педагога – психолога.**  В начале своего выступления педагог - психолог делает анализ анкетирования учащихся предлагает высказаться желающим, поделиться опытом, рассказать, как приучают своего ребенка соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.

Педагог-психолог читает, обсуждает с родителями и раздает им памятки с практическими советами.  
**4. Советы родителям.**1.Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, т.к. одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.  
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.  
3. Правильно организовывать режим для школьника: обеспечивать 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 семье.  
4. Проверить правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.  
5. Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого напоминания, не отвлекаясь.  
6. обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

**Примерный режим дня ученика младших классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подъем 7.00 Зарядка, умывание, уборка постели. 7.00-7.30** |  | **Приготовление уроков. 15.30-17.00** | **9400777_4ee5117838433.jpeg** |
| **Завтрак. 7.30-7.50** |  | **Свободное время. 17.00-19.00** |  |
| **Дорога в школу. 7.50-8.10** | **kartinka (12).jpg** | **Ужин. 19.00-19.30** |  |
| **Занятия в школе, прогулка на свежем воздухе. 8.30-14.30** | **Рисунок3.png** | **Свободное время. 19.30-21.00** | **C:\Documents and Settings\Роман\Мои документы\Мои рисунки\pic_1326022957.png** |
| **Обед, отдых, помощь по дому. 14.30-15.30** | **C:\Documents and Settings\Роман\Мои документы\Мои рисунки\687px-9.jpg** | **Личная гигиена, подготовка ко сну. 21.00-21.30** |  |

**Анкета «Моё домашнее задание» учащийся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Сколько времени вы тратите на выполнение домашнего задания?**

а) меньше 1 часа

б) больше 1 часа

в)   2 часа и более

**2. Обращаетесь ли вы за помощью к родителям при выполнении домашних заданий?**

а) выполняю самостоятельно

б) иногда

в) часто

**3. Проверяют ли у вас родители выполнение домашних заданий?**

а) да, проверяют

б) нет, не проверяют

в) проверяют редко

г) проверяют только русский и математику

**4. Домашние задания, по какому предмету для тебя самые трудные?**

а) русский язык

б) математика

в)  чтение

г) окружающий мир

д) немецкий язык

**5. Всегда ли ты понимаешь, как надо выполнять домашнее задание?**

а) всегда понимаю

б) иногда не понимаю

в)  нуждаюсь в помощи родителей постоянно

**6. Домашние задания, по какому предмету для тебя самые лёгкие?**

а) русский язык

б) математика

в)  чтение

г) окружающий мир

д) немецкий язык

**7. В какое время вы выполняете домашние задания?**

а) сразу, как прихожу из школы;

б) после того как пообедаю и отдохну;

в) ужинаю и сажусь за уроки.

**Вопросы анкеты «Мой режим дня» учащийся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?**

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

**2. Завтракаете ли вы утром?**

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

**3. В какое время вы обычно учите уроки?**

а) сразу, как прихожу из школы; б) после того как пообедаю и отдохну;

в) ужинаю и сажусь за уроки.

**4. В котором часу ты встаешь утром?**

а) в 7 часов; б) раньше 7 часов; в) позже 7 часов;

**5. Тебя будят родители?**

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

**6. Вы ложитесь спать:**

а) в 21-22.00; б) в 22-23.00; в) после 23.00.

**7.Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?**

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

**8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?**а) 1 - 2 часа; б) 3- 4 часа; в) все свободное время.

**9. Как обычно вы проводите воскресный день?**

а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры; б) слоняюсь по дому;

в) гуляю, занимаюсь спортом; г) другое (укажите что именно).

**10. Сколько раз в день вы кушаете?**

а) 2-3 раза; б) 3-4 раза; в) 4-5 раз.

**Протокол родительского собрания**

**Тема собрания:** «Роль режима дня в жизни младшего школьника».

**Цели собрания:** способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.  
**Форма проведения: семинар-практикум.    
  Вопросы для обсуждения:**1. Здоровье ребенка и школьные нагрузки.  
2. Особенности рационально организованного режима дня.  
3. Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.  
**Ход собрания**

**1. Вступительное слово классного руководителя. Здоровье ребенка и школьные нагрузки.**  
 Школа, ребенок, семья. Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.   
  Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребенка вообще не возникало утомления - наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

**2. Выступление школьного педагога – психолога.**  (В начале своего выступления педагог - психолог делает анализ анкетирования учащихся и родителей и предлагает высказаться желающим, поделиться опытом, рассказать, как приучают своего ребенка соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.)  Педагог-психолог читает, обсуждает с родителями и раздает им памятки с практическими советами.  
**3. Решение родительского собрания**

**Постановили:**

1.Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, т.к. одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.  
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.  
3. Правильно организовывать режим для школьника: обеспечивать 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 семье.