**Родительское собрание, 1 класс, 2012-2013 учебный год.**

**Тема:** «РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКЛАССНИКА».

**Дата проведения:** I учебная четверть.

**Форма проведения:** круглый стол.

**Продолжительность:** 1,5 часа.

**Цель:** информировать родителей учащихся о режиме дня, рекомендуемом

для соблюдения учащимися 1 класса.

**Задачи:** ознакомить родителей учащихся с анализом имеющихся нарушений самочувствия учащихся 1 класса; способствовать

необходимости установления и соблюдения режима дня первоклассниками в школьной и домашней обстановке; формировать у родителей правильное отношение к режиму дня детей.

**I. Подготовительный этап**

Подготовительный этап к проведению родительского собрания по теме «Режим дня - основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника» имеет своей целью сбор необходимой информации о влиянии режима дня на самочувствие учащихся данного класса.

В преддверии родительского собрания классный руководитель раздаёт родителям первую памятку - письмо следующего содержания:

*Уважаемые родители!*

*Ваши дети на уроках в школе будут знакомиться с основными правилами здоровьесбережения. Учеников будут учить бережно относиться к общественному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем дворе, доме, подъезде.*

*Пожалуйста:*

1. *Объясните вашему ребенку, почему очень важно соблюдать чистоту и порядок в общественных местах.*

*2. Обратите внимание вашего ребенка на состояние вашего двора, дома, подъезда, их стен.*

3. *Научите вашего ребенка:*

*- соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, е своем дворе, доме, подъезде;*

*- не писать, не рисовать на стенах домов, подъезда;*

*- следить, чтобы младшие дети не совершали эти действия.*

4. *Личным примером научите вашего ребенка соблюдать эти* *требования.*

5. *Чтобы ваш ребенок всегда выглядел опрятно, научите его:*

*- 2 раза в день чистить зубы;*

*- ежедневно принимать душ;*

*- ухаживать за своей одеждой и обувью;*

*- менять ежедневно нижнее белье, носки;*

- *всегда иметь при себе чистый носовой платок, зеркало, рас­ческу;*

*- содержать в порядке свою прическу.*

*Мы благодарим вас и просим продолжать обучение ребенка ос­новным правилам личной и общественной гигиены.*

**II.** **Организационный этап**

Собрание проводит в форме круглого стола, поэтому посадочные места располагаются в учебном кабинете так, чтобы все присутствующие имели возможность видеть друг друга и организатора разговора (классного руководителя). После обмена мнениями по поводу необычного расположения на период роди­тельского собрания классный руководитель сообщает тему собрания, аргументирует необходимость выбора данной темы.

**Классный руководитель.** Здоровье можно рассматривать как «правильную деятельность живого организма» или просто «то или иное состояние организма...». Обратимся ко второму определе­нию, которое можно дополнить признаками «крепкое» или «слабое» здоровье. Понятно, что для каждого родителя важно, чтобы здоровье его ребенка было крепким. Но, анализируя данные Дневника здоро­вья, можно сделать вывод, что здоровье наших школьников таковым не является. Почему? Каковы причины нарушения самочувствия? По­пытаемся вместе найти пути решения возникшей проблемы.

Далее классный руководитель сообщает цели родительского со­брания, его продолжительность.

**III.** **Проведение педагогического всеобуча для родителей**

**Классный руководитель.**

До обеда вроде спал,

А быстрее всех устал.

Не сходил на баскетбол

И английский сдал на кол!..

Можно стать неудержимым,

Если быть в ладу с режимом:

Он полезен и для дела,

И для духа и для тела!

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение дня в течение всего учебного года. Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность в течение дня бывает не одинакова. Так, можно установить два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8.00 до 11.00 часов утра - дети в это время находятся в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16.00 и 18.00 часами, а потом следует резкий спад трудоспособности. Из этих данных следует, что жесткий контроль за выполнением домашних заданий после 18.00 часов вечера пользы не приносит, и эта работа может нанести скорее вред, чем пользу.

Рационально организованный режим дня – это:

- точно регламентированное время и продолжительности подготовки домашних заданий и творческой деятельности;

- достаточный отдых на свежем воздухе;

- правильно организованная двигательная активность;

- регулярное и полноценное питание;

- достаточный по продолжительности сон.

Режим дня школьника, особенно первоклассника, сильно отличается от режима дня дошкольника. **И родители должны осознавать, что перестроиться, в первую очередь, нужно им самим.** Если дошкольнику можно в садик не пойти, проспать, прийти позже, то со школой такая ситуация неприемлема.

Прежде всего следует уяснить, что соблюдение режима для ребенка очень важно, поэтому нужно организовать правильную очередность различных видов деятельности и свободного времени. **Режим действительно влияет на настроение ребенка и его самочувствие, это факт.**

Если не соблюдать правильный режим дня, то ребенок постепенно становится вялым, плохо воспринимает информацию, а также становится подверженным к различного рода заболеваниям. При соблюдении режима ребенок правильно настраивается на отдых, учебу, он становится физически активней, более успешно идет обучение в школе. Когда ребенок живет по режиму, у него правильно формируются условные рефлексы, способствующие более быстрому засыпанию в вечернее время и бодрому началу дня.

Конечно же, когда ребенок полноценно спит ночью, он лучше начинает воспринимать всю информацию на уроках, быстрее исполняет поставленные ему по учебе задачи. Одним словом в разы повышается работоспособность.

Итак, ***Утро.*** Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребёнок: пойдет в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей. На завтрак оставляйте 20 минут. Желательно, чтобы ребенок не только завтракал, но и успевал вымыть за собой посуду.

***Дорога до школы.*** Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее. В разных школах занятия начинаются по-разному, но у нас в 8. 00 часов, это значит, что ребенок должен попасть в школу в 7.50. Приходите ребенок должен за 15 минут до начала занятий – ребенок должен знать, что он не опаздывает, у него есть время спокойно раздеться, переобуться.

***Занятия в школе.*** У первоклассника работоспособность снижается довольно быстро, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. Двигательное беспокойство — защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут.

***Дорога из школы домой.*** Нужно сделать обязательным требование: **после школы сразу домой.**

***Переодевание после школы.***

***Обед.***

***Свободное время.*** Возможно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, которая должна бытьрегулярна и контролироваться со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

- не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;

- 30-40 минут - на посильную работу по дому; 1 час - на самообслуживание;

- оставшееся время - на кружки, секции и другие учреждай дополнительного образования;

- на подготовку домашних заданий учащимся 1 класса отводится 1 час.

Отдых на свежем воздухе – лучшее решение, если позволяет погода. Самое лучшее время для приготовления домашних заданий  - с 16 часов. Физиологи установили, что между 14 и 15 часами возбудимость клеток головного мозга понижается, поэтому падает работоспособность, повышается она снова к 16 часам. С самого начала приучайте первоклассника садиться за уроки в одно и то же время. Сначала это будет непросто. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным. Следите за осанкой ребенка, за перерывами, и, чередованием устных и письменных заданий.

Ограничивайте просмотр телевизора. Конкретно в учебную неделю ребенку можно смотреть телевизор не **больше получаса в день не чаще трех раз в неделю.**

***Вечером*** следует отвести время для общения с ребенком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору или работена компьютере.

***Подготовка ко сну.***

***Ночной сон.***

Ложиться спать первокласснику необходимо не позже девяти часов вечера, именно это время наиболее оптимально для детей такого возраста. И в этом вы также должны проявить свою настойчивость.

Это основные элементы режима дня ученика 1 класса. По времени режимные моменты могут быть распределены следующим образом (приложение 1).

Приучать ребенка к такому режиму дня следовало до начала за­нятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Роль режи­ма дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит проделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.

**Статистика**:

- 20-25% первоклассников остаются здоровыми после первого

года обучения

- 10% детей, поступающих в 1 класс, имеют нарушения зрения

треть учащихся имеют нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения

- дефицит двигательной активности первоклассника

составляет 40%

(Учитель дает родителям практические советы по соблюдению режима дня (приложение 2).)

**IV.** **Социологический опрос родителей**

После того, как родители прослушали выступление о режиме дня первоклассника, классный руководитель предлагает ответить на следующие вопросы в письменной форме. Текст анкеты прилага­ется (приложение 3).

**V.** **Выступления представителей родительского коллектива**

После ответов на вопросы анкеты предлагается озвучить свои ответы нескольким родителям учащихся класса. Если нет желающих участвовать в разговоре по обсуждению темы собрания, классный руководитель должен вовлечь родителей в разговор, используя иг­ровой метод: по кругу отправляется коробочка с вложенными в нее полосочками цветной бумаги. Среди полосочек находятся 5-6 поло­сочек одинакового цвета. Вытянувшие эти полосочки и будут основ­ными участниками разговора, остальные присутствующие поддержи­вают разговор, приводя примеры из жизни своей семьи, касающиеся соблюдения определенных режимных моментов.

**VI.** **Подведение итогов родительского собрания**

В конце проведения родительского собрания участниками при­нимается решение:

1. Согласиться с необходимостью соблюдения режима дня уча­щимися 1 класса.

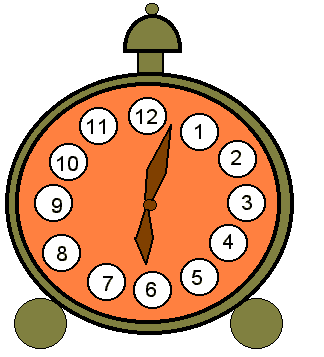
2. Осуществлять контроль за соблюдением режимных моментов дома - родителями, в школе - классным руководителем.

3. Довести до сведения детей важность соблюдения режима дня для их здоровья.

4. Постараться поддержать соблюдение режима дня школьниками до следующего родительского собрания. Провести совместный анализ результатов.

**Примерный режим дня первоклассника**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъём | 7.00 |
| Утренняя зарядка, водные процедуры,  уборка постели, туалет | 7.00 – 7.15 |
| Завтрак | 7.15-7.30 |
| Дорога в школу | 7.30-7.50 |
| Гимнастика до занятий | 7.55-8.00 |
| Занятия в школе | 8.00-13.10 |
| Горячий обед в школе | 10.25 – 10.45 |
| Дорога из школы или  прогулка после занятий | 13.10 – 13.30 |
| Дневной приём пищи | 13.30 – 14.00 |
| Послеобеденный сон или отдых | 14.00 – 15.00 |
| Прогулка, игры на воздухе, помощь семье | 15.00 – 16.00 |
| Полдник | 16.00 – 16.15 |
| Выполнение домашних заданий   (со второго класса) | 16.15 – 17.15 |
| Прогулка, общественно полезный труд | 17.15 – 19.00 |
| Ужин, свободное время, помощь семье,   ручной труд, тихие игры | 19.00 – 20.30 |
| Приготовление ко сну | 20.30 – 21.00 |
| Сон | 21.00 – 7.00 |

****

*Ваши дети на уроках в школе будут знакомиться с основными правилами здоровьесбережения. Учеников будут учить бережно относиться к общественному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем дворе, доме, подъезде.*

*Пожалуйста:*

1. *Объясните вашему ребенку, почему очень важно соблюдать чистоту и порядок в общественных местах.*

*2. Обратите внимание вашего ребенка на состояние вашего двора, дома, подъезда, их стен.*

3. *Научите вашего ребенка:*

*- соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, е своем дворе, доме, подъезде;*

*- не писать, не рисовать на стенах домов, подъезда;*

*- следить, чтобы младшие дети не совершали эти действия.*

4. *Личным примером научите вашего ребенка соблюдать эти* *требования.*

5. *Чтобы ваш ребенок всегда выглядел опрятно, научите его:*

*- 2 раза в день чистить зубы;*

*- ежедневно принимать душ;*

*- ухаживать за своей одеждой и обувью;*

*- менять ежедневно нижнее белье, носки;*

- *всегда иметь при себе чистый носовой платок, зеркало, рас­ческу;*

*- содержать в порядке свою прическу.*

*Мы благодарим вас и просим продолжать обучение ребенка ос­новным правилам личной и общественной гигиены.*

1. Заранее составьте для своего ребенка режим дня с учетом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребенка к его соблюдению.

2. По мере возможности контролируйте, как ребенок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.

3. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ре­бенка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

**Анкета «Режим дня в жизни ребёнка».**

1. Существует ли в вашей семье определенный распорядок, ре­жим дня?

Да Нет

1. Если существует, то в течение, какого периода времени? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если не существует, то появлялось ли желание попробовать жить по определенному расписанию?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?

Да Нет

1. Может ли оказывать влияние соблюдение режима дня на само­чувствие вашего ребенка?

Да Нет

5. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в вашей семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Связано ли соблюдение дня ребенка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?

Да Нет

**Анкета «Режим дня в жизни ребёнка».**

1. Существует ли в вашей семье определенный распорядок, ре­жим дня?

Да Нет

1. Если существует, то в течение, какого периода времени? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если не существует, то появлялось ли желание попробовать жить по определенному расписанию?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?

Да Нет

1. Может ли оказывать влияние соблюдение режима дня на само­чувствие вашего ребенка?

Да Нет

5. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в вашей семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Связано ли соблюдение дня ребенка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?

Да Нет