**Родительское собрание в 1 классе по теме**

**«Режим дня первоклассника и его влияние на учебную деятельность»**

**Цель:** Подвести родителей к мысли о том, что режим дня влияет на учёбу детей.

**Задачи:**

1. Показать родителям необходимость выполнения режима дня.

2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребёнка привычки выполнения режима дня.

3. Активизировать работу родителей на родительском собрании.

**Участники:** родители, классный руководитель.

**Форма проведения:** продуктивная педагогическая игра.

**Организация родительского собрания:**

* оформление классного помещения плакатами по теме охраны здоровья младшего школьника;
* приготовить памятки – советы;
* приготовить детские игры;
* приготовить «Шар впечатлений;
* приготовить основные компоненты режима дня;
* организовать выставку литературы по теме собрания;
* подготовить сценку «Режим»;
* разработать сценарий родительского собрания.

Хорошими людьми становятся

                                                        больше от упражнений,

                                                                                 чем от природы.

*Демокрит.*

**Ход собрания.**

**1. Психологический настрой.**

Для создания психологического настроя в начале занятия родителям предлагается: улыбнуться соседу слева, соседу справа, пожать друг другу руки. Затем классный руководитель предлагает родителям поиграть в детскую игру - кричалку. Если родители согласны с высказыванием, то им необходимо крикнуть «да», в противном случае –«нет».

               Крикните громко и хором, друзья  
              Деток своих все вы любите?                   (да)  
              С работы пришли, сил совсем нет,  
              Вам хочется лекции слушать здесь?      (нет)  
              Я вас понимаю… Как быть, господа?  
              Проблемы детей решать нужно нам?     (да)  
              Дайте мне тогда ответ  
              Помочь, откажитесь нам?                       (нет)  
              Последнее спрошу вас я  
              Активными все будем?                            (да)

**2.  Вступительное слово классного руководителя.**

- По мнению С.В.Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Школа, ребёнок, семья…Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека. Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня.

Тема нашего родительского собрания «Режим дня первоклассника и его влияние на учебную деятельность» важна и актуальна.**3. Деление на группы по теме собрания.**

Каждый родитель берет из коробочки квадрат с игрой. Далее родители с одинаковой игрой объединяются в группы***.***

**4. Обсуждение в группах следующего вопроса.**

Что такое режим дня?

Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

**5. Знакомство с примерным режимом дня.**

**Режим дня (примерный вариант)**

7.30 - подъем (пробуждение);

7.30 - 8.15 - утренняя зарядка, самообслуживание, умывание, одевание, уборка постели, завтрак

8.15 - 8.30 - дорога в школу

8.40 - 12.40 (13.35) - занятия в школе

14.00 - 15.00 - обед, отдых (дневной сон)

1-5.00 - 16.00 - прогулка

16.00 - 17.30 - приготовление уроков

17.30 - 19.00 - свободные занятия

19.00-ужин

19.30 - 20.30 - свободное время

20.30 - 21.00 - душ, подготовка ко сну

**6.  Проблема: Почему режим дня так важен для здоровья ребёнка?**

   Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.

***а) Обсуждение в группах следующего вопроса.***

Из чего складывается режим дня?

Назовите, его основные  компоненты. (Родители выбирают из слов основные компоненты режима дня).

***б) Как основные компоненты влияют на здоровье ребёнка и учебную деятельность?***

**Питание.**

Перед школой – горячий завтрак

( не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе)

После школы – непременно пообедать!

  Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

**Сон *.***

Для ребёнка важен  достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).

Недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности, сосредоточенности  внимания.

**Учёба в школе.**

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.

**Занятия по интересам .**

Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 часов

**Двигательная активность *.***

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.

**Вывод:**  Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».

7. **Разрабатывание запретительных законов для родителей**

      Каждый родитель знает, почему нужен режим дня, и все же в редкой семье он соблюдается. Мы все время делаем себе поблажки: вот пройдет праздник... сегодня воскресенье... ребенок недавно болел... у нас сегодня гости... и т. д. и т. п.

   Приучение ребенка к точному выполнению режима дня, независимо от обстоятельств, весьма важная родительская обязанность.

Родители в  группах  разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня.  Затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских **«НЕЛЬЗЯ».**

**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.**

**8. Показ сценки «Режим»**

***Действующие лица; учитель и ученик Вова.***

А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

Конечно! Режим... Режим - куда хочу, туда скачу!

Режим - это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

Даже перевыполняю!

Как же это?

По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я  
гуляю - четыре!

Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед - и в школу.

-Хорошо...

А можно еще лучше!

Как же это?

Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Не вырастет!  
-Это почему же?

Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

Как это -с бабушкой»?

А так: половину - я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Не понимаю - как это?

Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание - бабушка, уборку постели - бабушка, завтрак- я, прогулку - я, уроки - мы с бабушкой, прогулку- я, обед-я...

И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

 Конечно, мальчик неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка... Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

**9. Решение собрания**

   Родителям предлагается составить индивидуальный режим дня для первоклассника с учетом услышанных на собрании рекомендаций. ***(Приложение №1)***

**10.Итог:**В заключении классный руководитель подводит итоги работы, приводит слова Льва Кассиля:

**Семья и школа – это берег и море.  
На берегу ребенок делает свои первые шаги,   
получает первые уроки жизни,  
а потом перед ним открывается необозримое море знаний,  
и курс в этом море прокладывает школа.   
Это не значит, что он должен совсем оторваться от берега…**

**11. Рефлексия.**

Родители встают в круг и, передавая друг другу “Шар впечатлений”, делятся своими мыслями по поводу данного собрания, говорят о том, что им понравилось или не понравилось, как им работалось в группах, что они “вынесли” для себя с собрания и т.д.

**Приложение**

**Советы родителям младших школьников**

 1. Младший школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон.

2. Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно часа-полутора. Если ребенок не привык днем спать, убедите его просто отдохнуть.

3. Найдите самое идеальное в комнате место, где ребенок будет спать, где сон его будет наиболее приятным и полезным.

4. Для глубокого сна важна и одежда, в которой спит ребенок. Лучше всего для сна подходит пижама из хлопковой ткани.

5. Ужинать ребенок должен не позже чем за час-полтора до сна. Это может быть кефир с печеньем, стакан теплого молока, банан или яблоко. Перед сном обязательны теплый душ, чистка зубов. Лучшее время проведения перед сном - семейное чтение.

6. Наиболее комфортная температура для спокойного и глубокого сна - 16-17°С. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.

7. Питание - это пища, которую мы употребляем. Она идет на строительство и восстановление тканей организма, на снабжение  его энергией, на обеспечение возможности двигаться, работать, выздоравливать после болезни и т. д.

  Для растущего организма значение всего этого возрастает во множество раз.

* Организму нужны белки (обеспечивают строительство организма; составляют почти 20% веса нашего тела).
* Жиры (запасной источник энергии).
* Углеводы (обеспечивают нас энергией).
* Витамины (обеспечивают нормальную жизнедеятельность, активность и хорошее самочувствие организма).

   Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет его рост.

Какие же советы можно дать?

   1. Желательно знать высококалорийные продукты и стараться избегать их чрезмерного употребления, например, таких, как:

•   сдобные хлебные и кондитерские изделия

•   мороженое

•   шоколад, шоколадные конфеты

•   жареные продукты

   2. Предусмотреть своевременное пополнение запаса питательных веществ, если перед приемом пищи были длительные физические упражнения или подвижные игры.

   3. Не допускать слишком длительного перерыва между приемами пищи. При неправильном питании дети могут терять или набирать вес. Наблюдение за весом должно быть заботой не только родителей, но и мальчика или девочки, Хорошо, если в доме есть весы, а на косяке двери время от времени отмечается рост ребенка. Это воспитывает самоконтроль у детей, умение анализировать состояние своего организма и здоровья.

**Родительское собрание**

**на тему: «Режим дня в жизни школьника»**

2 класс «Б»

**Задачи собрания:**

Показать родителям необходимость соблюдение правил гигиены и выполнения режима дня школьника.

Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

***Подготовительная работа к собранию:***

1. Анкетирование учащихся класса.

\* В котором часу ты встаешь утром?

\* Тебя будят родители или ты встаешь сам?

\* Ты встаешь охотно или с трудом?

\* Какие процедуры входят в твой утренний туалет?

\* Делаешь ли ты зарядку по утрам?

\* Ты делаешь ее один или вместе с родителями?

\* Как долго ты делаешь уроки?

\* Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?

\* Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?

\* В котором часу ты идешь спать?

2. Анкетирование родителей учащихся класса.

Анкета для родителей.

Считаете ли вы необходимым условием успешного обучения вашего ребенка выполнение 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 закаливанием собственного ребенка?

Делает ли ваш ребенок зарядку?

Являетесь ли вы для него в этом примером?

Позволяете ли вы 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 по времени ваш ребенок?

Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?

Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себе здоровым и бодрым?

|  |  |
| --- | --- |
| Примерный вариант режима дня | Время |
| Подъем | 7.15 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.15 – 7.30 |
| Завтрак | 7.30 – 7.50 |
| Дорога в школу | 7.50 – 8.10 |
| Занятия в школе | 8.30 – 13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 – 14.30 |
| 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 |

3. Разработка памяток для родителей по созданию условий ребенку для выполнения режима дня.

Памятка №1 (для родителей)

Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.

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 (для родителей)

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – вниз, на четыре – смотреть прямо (повторить 8 раз);

На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо (повторить 8 раз);

На раз – смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – смотреть перед собой (повторить 8 раз);

Круговые обороты глазами – 4 раза – вправо, 4 раза – влево;

Широко открыть глаза, а потом плотно закрыть (повторить 5 раз).

Упражнение – массаж для глаз:

        Растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Постараться ощутить тепло, которое исходит от ладоней (1 – 2 минуты).

4. Мини – сочинение учащихся класса «Для чего мне необходима утренняя зарядка».

Вопросы для обсуждения на родительском собрании:

Здоровье ребенка и школьные нагрузки.

Особенности рационального организованного режима дня.

Приемы сохранения физического и психического здоровья ребенка с помощью режима дня.

Ход собрания

Актуальность темы.

Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения.

К концу первой четверти худеют 30% учащихся.

15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания 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 не досыпают 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 выше.

        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;

- 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?

Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания.

Анализ сочинений учащихся «Для чего мне необходима утренняя зарядка».

Коллективная разработка родительских действий при соблюдении режима дня.

**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 домашнее задание.

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.

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.

Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.

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