

Родительское собрание составила:

Огнева Елена Леонидовна

Учитель начальных классов МОУ

«СОШ №52»



Режим труда и отдыха в жизни младшего школьника



Статистика актуальности темы



- 20-25% учеников остаются здоровыми после окончания первого класса
- К концу первой четверти худеет 30% учеников
- 1/3 учащихся имеют различные нарушения осанки
- 30% учащихся имеют различные нарушения зрения (20% близорукости)
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов - 24%



Анкета для учащихся

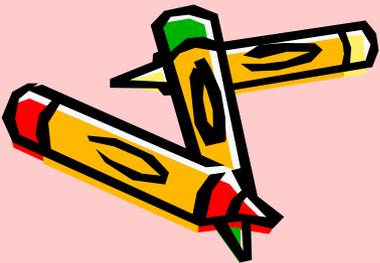
1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаёшь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
6. Ты делаешь её один или с родителями?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе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



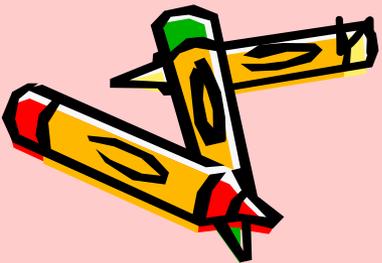
Анкета для родителей



1. Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнение им режима дня?
2. Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
3. Он встает охотно или с трудом?
4. Как вы на это реагируете?
5. Занимаетесь ли вы закаливанием вашего ребенка?
6. Делает ли ваш ребенок зарядку?



7. Являетесь ли вы для него в этом примером?
8. Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?
9. Гуляет ли ваш ребенок достаточно время на свежем воздухе?
10. Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
11. Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?
12. Каков ежедневный ритуал ко сну вашего ребенка?
13. Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?



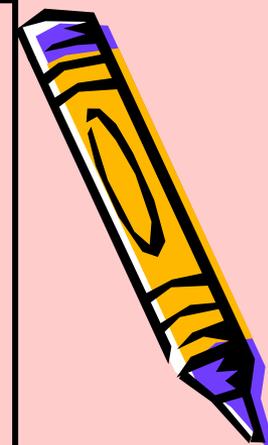


Режим дня

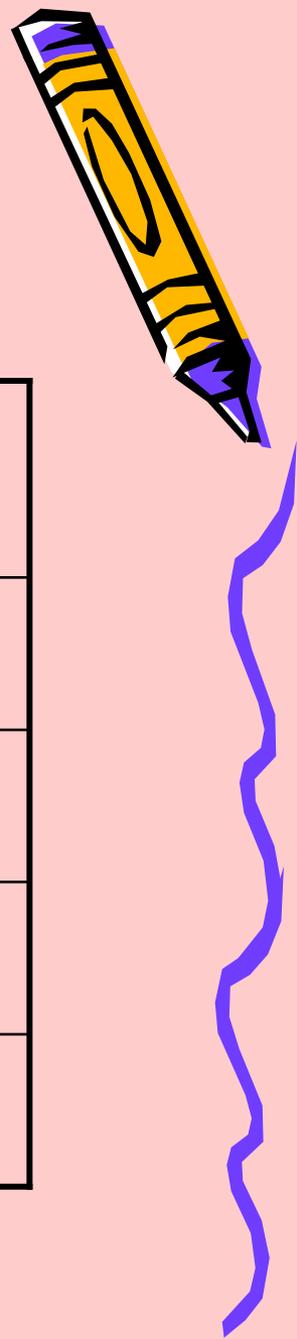
При
приготовлении
уроков

При
организации
отдыха

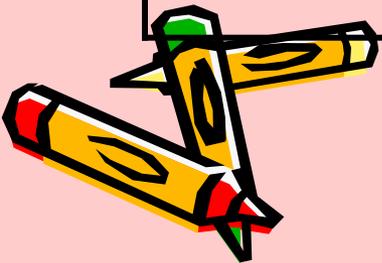
Полноценное
питание



Группы роста ребенка и группы мебели

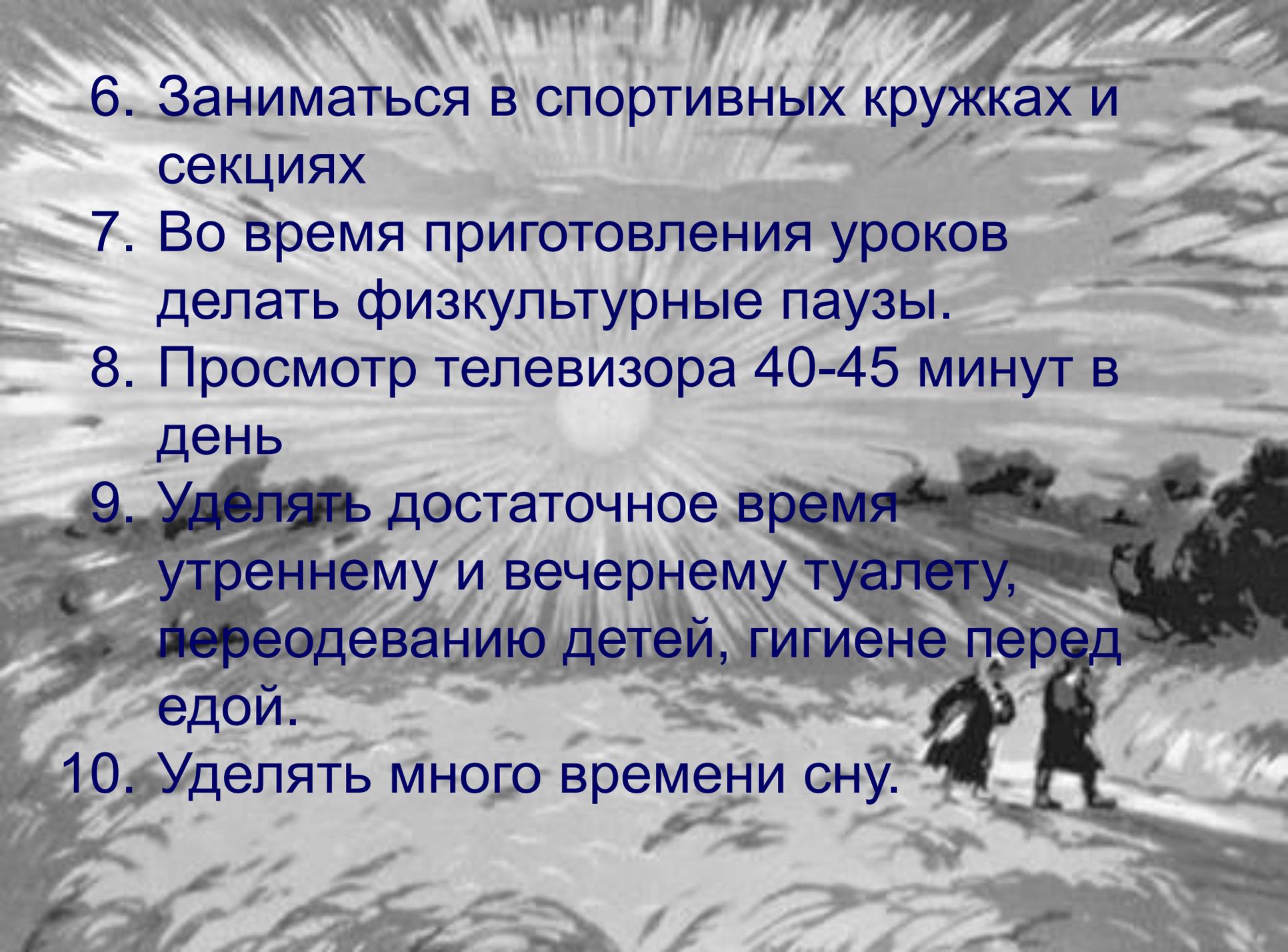


№ п/п	Рост ребенка	Высота стола	Высота стула
1	100-115	46см	26см
2	116-130	52см	30см
3	131-145	58см	34см
4	146-160	64см	38см



Организация отдыха

1. Продолжительность пребывания на воздухе не менее 3-3,5 часов
2. На прогулках играть в подвижные игры
3. Отдых должен быть активным
4. После школы сразу **не** делать уроки
5. Делать ежедневно утреннюю гимнастику

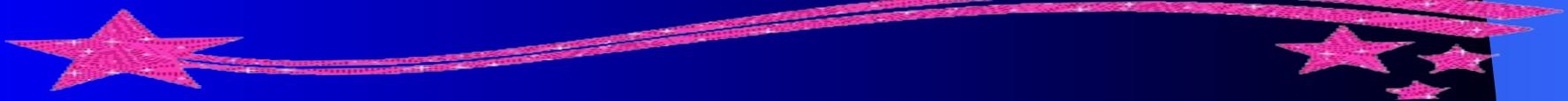
- 
6. Заниматься в спортивных кружках и секциях
 7. Во время приготовления уроков делать физкультурные паузы.
 8. Просмотр телевизора 40-45 минут в день
 9. Уделять достаточное время утреннему и вечернему туалету, переодеванию детей, гигиене перед едой.
 10. Уделять много времени сну.

Сон

Возраст ребенка	Ночной сон	Дневной сон
6-7 лет	12-11,5ч	1,5ч
8-9 лет	11-10,5ч	-
10-11 лет	10-10,5ч	-

Факторы хорошего сна

1. Не играть в шумные игры перед сном
2. Не заниматься спортом перед сном
3. Не смотреть страшные фильмы перед сном
4. Не ругать ребенка перед сном
5. Погулять перед сном 30 минут
6. Легкий ужин за 2 часа до сна
7. Проветрить помещение перед сном
8. Отключить в комнате: телевизор, радио, свет
9. Соблюдать личную гигиену перед сном



Режим питания

1. Определенное время принятия пищи
2. Кратность 4-5 раз в день
3. Интервальность 3,5-4 часа
4. Правильное распределение калорийности по приему пищи
5. Отведенное время на еду
 - Завтрак 10-15 минут
 - Обед 20-25 минут
 - Ужин 15-20 минут

Примерный вариант режима дня

- Подъём - 6.30
- Зарядка, умывание, уборка постели - 6.30-7.00
- Завтрак - 7.00-7.15
- Дорога в школу - 7.15- 7.45
- Занятия в школе - 8.00-11.30
- Прогулка на свежем воздухе - 11.30-13.00
- Обед, отдых, помощь по дому - 13.00-15.00
- Приготовление уроков - 15.00-16.00
- Свободное время - 16.00-18.30
- Ужин - 18.30-19.00
- Свободное время - 19.00-20.00
- Личная гигиена, подготовка ко сну - 20.00-20.30

