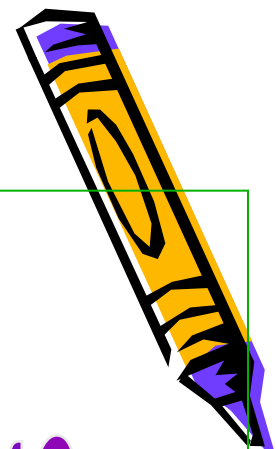


# Режим дня в жизни школьника.

Родительское собрание.



## Повестка дня.

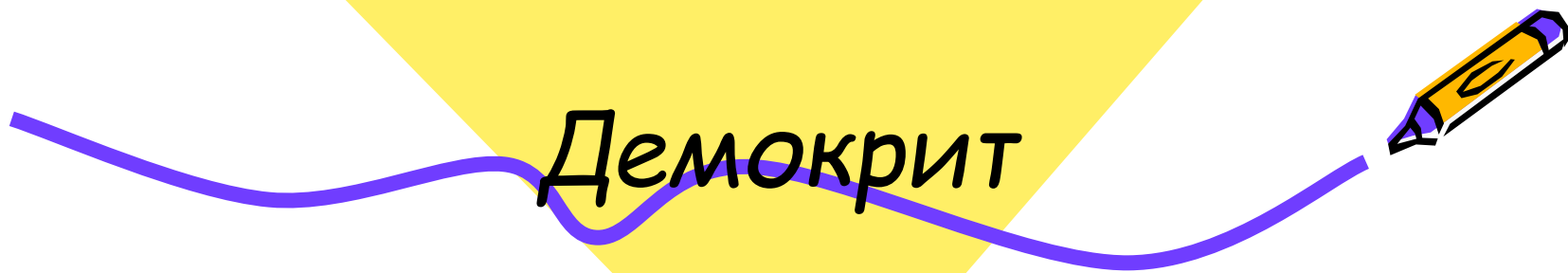
- Режим дня в жизни школьника:
  - А) Здоровье ребёнка и школьные нагрузки.
  - Б) Особенности рационального организованного режима дня.
  - В) Приёмы сохранения психического и физического здоровья ребёнка с помощью режима.
  - Г) Разработка памяток для родителей по созданию условий ребёнку для выполнения режима дня.
  - Д) знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.
  - Анкетирование учащихся и родителей о соблюдении режима дня ребёнком.
  - Разное.





Хорошими людьми  
становятся больше от  
упражнений, чем от  
природы.

Демокрит



# Статистика актуальности темы.



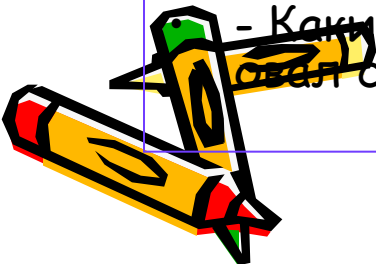
- Лишь 20—25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- Треть учащихся-первоклассников 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 недосыпают от 1,5 часов до получаса.



# . Анкета для родителей.



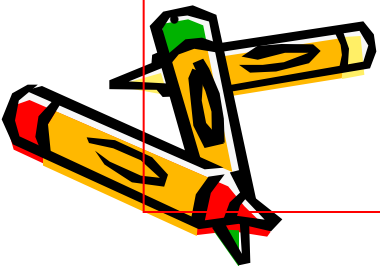
- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнение им режима дня?
- Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
- Он встает охотно или с трудом?
- Как вы на это реагируете?
- Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?
- Делает ли ваш ребенок зарядку?
- Являетесь ли вы для него в этом примером?
- Позволяете ли вы своему 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 уроки ваш ребенок?
- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
- Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?



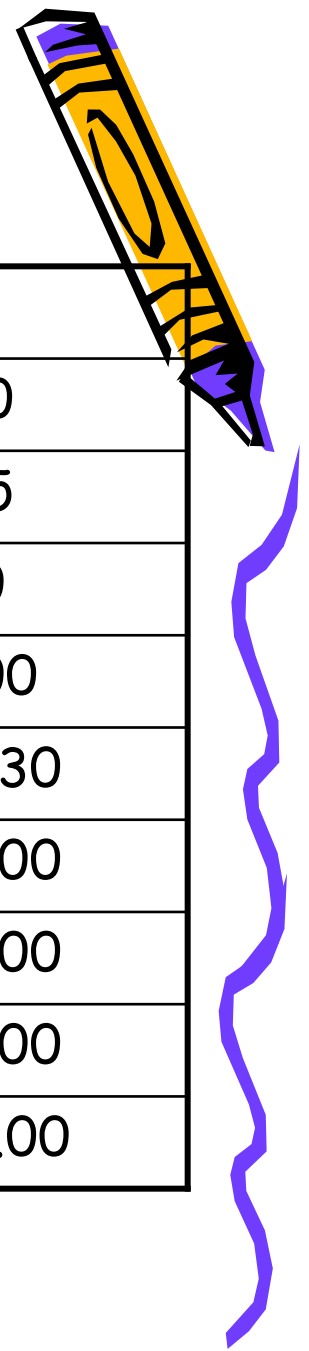
# нельзя



- 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 на зидательно;
- не прощать ошибки и неудачи ребенка.



# Примерный режим дня первоклассника

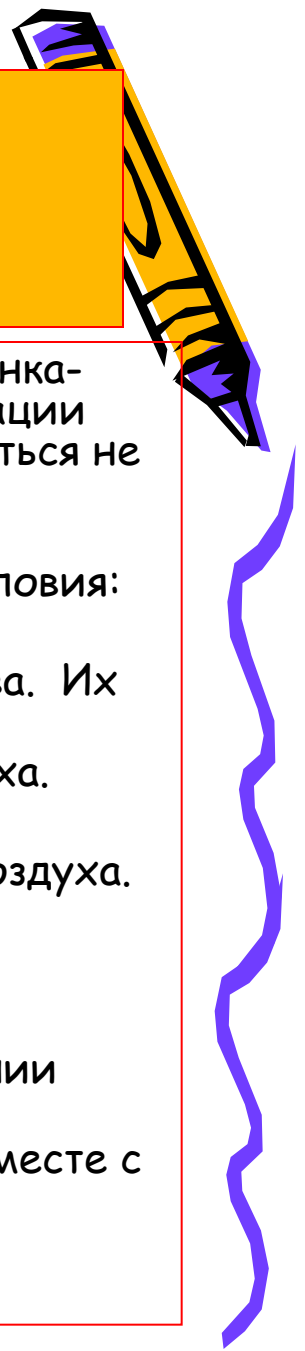


Подъём	7.00
Зарядка, умывание, уборка постели	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.45
Дорога в школу	7.45-8.10
Занятия в школе	8.30-13.00
Прогулка на свежем воздухе	13.00-14.30
Обед, отдых, помощь по дому	14.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-17.00
Свободное время	17.00-19.00
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30-21.00



## Памятка для родителей №1. Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

- Папы и мамы! Помните! Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.
- Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:
- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- 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.

### Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником.



- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжатие и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:
  - А. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.
  - Б. «Моем окна» — попеременное, активное протирание воображаемого окна.
  - В. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать, и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок двигательного малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Не забывайте о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!



## Упражнения при подготовке домашних заданий.



- Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:
- Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
- Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза.
- Повторить 4 раза.
- Исходное положение — сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение.
- Повторить 4-5 раз.
- Исходное положение - сидя, посмотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку.
- Исходное положение — сидя, руки вперед посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
- «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

