

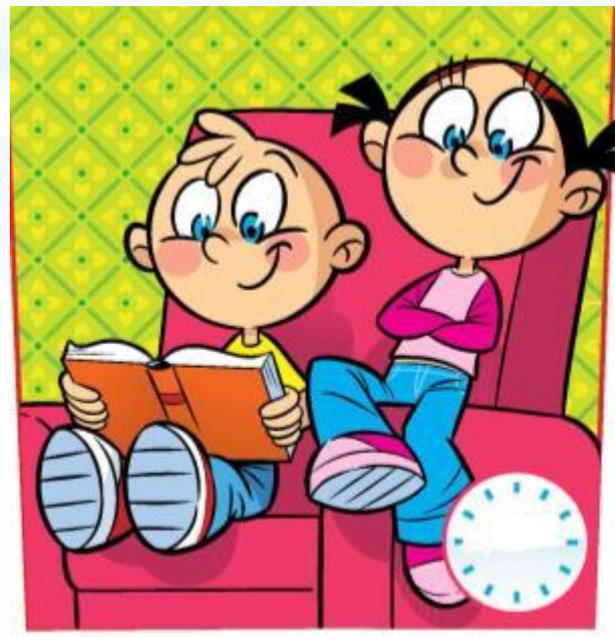
Родительское собрание
на тему
«Режим дня первоклассника»
Составитель: Лапшина Л.И.



*Режим дня

- Помогает правильно сочетать труд и отдых
- Это лучшая мера предупреждающая возбудимость и раздражительность детей.
- Помогает сохранить нормальную работоспособность в течение всего учебного года

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



* Пик трудоспособности

1. Приходится на промежуток времени с 8- 11 часов утра
2. Приходится на промежуток времени между с 16-18

Режим дня для детей

— это порядок чередования
различных видов
деятельности и отдыха
детей в
течении суток.



Распорядок дня



Подъём



Зарядка



Гигиена

Завтрак



Домой

Дорога в Школу



Уроки



Обед



Ужин

Свободное время



Уроки
Д/З



Сон

* Примерный вариант режима дня первоклассника



Подъём	7.00
Зарядка, умывание, уборка постели	7.00 – 7.20
Завтрак	7.20 – 7.35
Дорога в школу	7.35 – 7.50
Занятия в школе	8.00 – 11.35
Прогулка на свежем воздухе	12.00 – 14.30



Обед, отдых, помощь по дому	14.30 – 16.00
Дополнительные занятия	16.00 – 17.00
Свободное время	17.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Занятия по интересам	19.30 – 20.30
Личная гигиена, отход ко сну	20.30 – 21.00

Питание



Сон



Режим
дня
школьни
ка

Занятия
по
интереса
м



Двигател
ьная
активнос
ть



Учёба





* 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).



* Гигиенические правила перед сном

* Не играть в шумные и азартные игры

* Не заниматься спортом

* Не смотреть «страшные» фильмы

Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же.

Постоянство в соблюдении отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка

*Учёба в школе

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

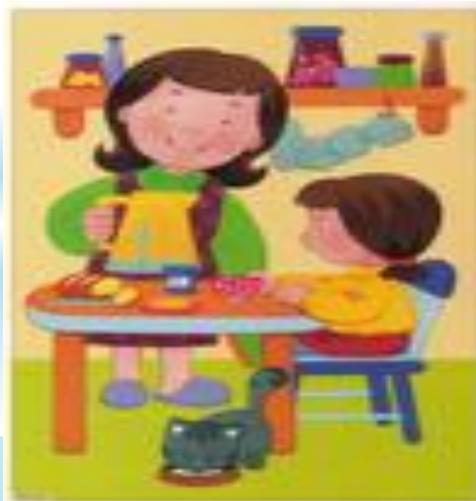
Оптимальное время для дополнительных занятий является
с 15.00 до 16.00 часов





*Занятия

по интересам



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.



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.

*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...*

Спасибо за внимание

