

*МБОУ « ШКОЛА №25» г.о. Балашиха*

# Родительское собрание

в 1 «А» классе

на тему:



# Режим дня первоклассника



Учитель начальных классов - Сафонова О.С.



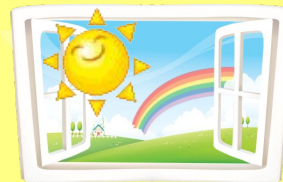


# Цель:



*информировать родителей  
учащихся о режиме дня,  
рекомендовать для соблюдения  
учащимся 1 класса.*

# Режим дня



**— это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учётом возрастных возможностей и особенностей. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни ребёнка положительно влияют на его самочувствие, настроение.**

## По статистике:



- к концу первой четверти худеют 30% первоклассников
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться
- 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 30мин.

# Врачи утверждают:



- **Режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей.**
- **Режим – может помочь сохранить нормальную работоспособность и самочувствие ребёнка в течение дня, в течение всего учебного года.**

# **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;**
- **рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;**
- **изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.**

**Согласно исследованиям врачей, работоспособность у школьников в течение дня не одинакова. Так можно установить два пика трудоспособности:**

- Первый промежуток – 8.00- до 11.00**
- Второй промежуток – 16.00 – 18.00, а потом следует резкий спад трудоспособности.**

**Как же должен быть распределен весь обычный день первоклассника?**

- При соблюдении режима дня у ребёнка формируются условные рефлексы. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся ребёнок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителя на уроке, быстрее справляется с выполнением заданий, его работоспособность выше. Утром у ребёнка должно быть достаточно времени, чтобы без спешки собраться в школу.



- Встать с постели нужно за 1–1,5 ч до начала занятий. Это время следует скорректировать в зависимости от того, как далеко от школы находится ваш дом.

Настроить ребёнка на рабочий лад поможет утренняя гимнастика в течение не менее 10 мин.



Дети, которые по утрам не выполняют физических упражнений, на первых уроках менее активны, медленнее включаются в общий ритм занятий.



- Дорога в школу может стать прекрасной прогулкой, если вы имеете достаточный запас времени (15–20 мин), и можете идти не торопясь. Отдых ребёнка дома должен быть правильно организован. Длительность просмотра детских телепередач должны регулировать взрослые.



• В учебные дни 7-летний ребёнок без ущерба для здоровья может смотреть телепередачи 2-3 раза в неделю не более 30 мин. Для домашней видеотеки необходимо подобрать специальный детский репертуар фильмов и ограничить длительность их однократного просмотра.



• Не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры. Ребенку необходимо больше двигаться. Почему?

• исследования показали, что у школьников, которые ежедневно занимаются физическими упражнениями, много двигаются, бывают на свежем воздухе, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Влияет это и на обмен веществ.



- **На подготовку домашних заданий в 1 классе отводится 1 час.**
- **Лучшее время для подготовки домашнего задания приблизительно с 15:30 до 18 часов. Начинать нужно с более простых, затем переходить к более сложным. Каждые 25-30 минут нужно давать возможность ребёнку отдохнуть. Лучше всего сделать с ним пальчиковую зарядку, или несколько физминуток под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдалают утомление).**
- **Если ребёнок, занимается в какой – либо секции, занятия там тоже должны заканчиваться не позднее 18 -19 часов, чтобы малыш успел вернуться домой, поужинать и вовремя лечь спать.**



- **Вечером:** Следует отвести время для общения с ребёнком, непродолжительному просмотру детских передач, чтению книг.



- **Спать нужно лечься не позже 21 часа, так как первоклассник должен спать около 11,5 часов в сутки (включая 1,5 часовой дневной сон). Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т. д. В каникулы и выходные дни основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни.**
- **Приучите своего ребенка собирать ранец с вечера.**



# Нет, вовсе не пустячное дело - соблюдение рационального режима дня!

...Подтверждение этому - наш подопечный Дима. Он учится с трудом: всегда вялый, быстро утомляется, на уроках частенько зевает, делает много ошибок - то буквы пропустит, то не может решить самый простой пример. Учительница занимается с ним дополнительно после уроков, мама клянется, что сидит с ним часами дома... Кажется, делается все возможное? А успеваемость Димы падает. Неспособный он или же очень ленивый?

Ни то, ни другое! Дима встает минут за двадцать до выхода в школу ("Никак не добудишься"); теперь надо быстро собраться, да портфель вечно не уложен! Какая уж там зарядка - позавтракать и то некогда! Уже на первом уроке спать хочется. Да и нет сил дожидаться второй перемены - завтрака, от голода просто голова кружится... Не до примеров, да и непонятно все. Дима очень огорчен - опять будет двойка. Вот после завтрака он бы все написал правильно, а то сделал какие-то глупые ошибки. А вчера все учил... Домой Дима пришел в плохом настроении - опять накажут. И правда, бабушка, накормив его обедом, гулять не пустила; велела сразу же садиться за уроки. Но уроки учить не хотелось, и он в щелочку поглядел фильм по телевизору (смотрела в другой комнате бабушка). Вечером пришла мама, стала проверять уроки - и пришлось делать все заново. Мама нервничала, накричала на него - так и просидели они почти до девяти часов. Потом он ужинал; а когда лег в постель, то спать совсем не хотелось. В другой комнате все смотрели детектив - и он, примостившись в кресле у двери, смотрел его опять в щелку (то был уже испытанный способ). Фильм кончился, но уснуть он еще долго не мог. А утром не мог проснуться... Откуда трудности его обучения - вы, наверное, уже поняли?

# Режим дня первоклассника



07:00 – 07:15 – подъем, гимнастика

07:15 – 07:30 - умывание

07:30 – 08:00 - завтрак

08:00 – 08:10 - дорога в школу

08:15 – 08:25 - зарядка

08:30 - начало занятий

09:15 - 09:25 – завтрак в школе

12:15 - 13:10 - окончание занятий

13:15 - 13:30 - дорога домой и прогулка

13:30 – 14:00 - обед

14:00 – 15:00 - дневной сон

15:00 – 15:50 - активные игры на свежем воздухе

15:50 – 16:00 - полдник

16:00 – 17:00 – приготовление уроков

17:00 – 19:00 - прогулка

19:00 – 19:30 - ужин

19:30 – 20:00 - спокойные игры, помощь по дому

20:00 – 20:30 – приготовление ко сну

20:30 – 20:50 - чтение сказки на ночь

20:50 – 21:00 – «Спокойной ночи, малыши!»

21:00 – 07:00 - сон



**Спасибо  
за внимание!  
Желаю всем  
крепкого  
здоровья !**



Сафонова Ольга Сергеевна, учитель начальных классов