Коверзнева И. М.,

учитель начальных классов

«Режим дня – основа сохранения и укрепления

здоровья первоклассника»

*Цель:* информирование родителей  о режиме дня, рекомендуемом для учащихся 1 класса

*Задачи*:  формировать у родителей правильное отношение к режиму дня детей.

Очень часто можно замечать как многие дети зевают на уроке, отвлекаются, забывая о том, что они пришли в школу добывать и получать знания.

И наша с вами задача способствовать необходимости установления и соблюдения режима дня первоклассниками в школьной и домашней обстановке.

            Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь. Но так ли существенна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целое родительское собрание?

            Режим дня – что это такое?

В понимании многих режим дня – это четкое и строгое следование определенному расписанию, но на самом деле это грамотное распределение времени ребенка, где учитывается время на занятия и отдых в течение суток. Цель, которую преследует расписание, – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

            Если у ребенка отмечаются раздражительность, беспокойство, плохой аппетит, нарушения сна, отставание в физическом развитии, то причина чаще всего заключается именно в несоблюдении режима дня. Рационализация режима – одна из самых эффективных мер профилактики заболеваний и оздоровления детей.

         С гигиенических позиций четко нормируются все виды деятельности и отдыха детей. Чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима осуществлялись строго последовательно и в одно и то же время. Когда предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для осуществления последующего, это способствует закреплению системы устойчивых условных рефлексов. Школьники, неукоснительно соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, эффективнее трудятся, быстрее засыпают и меньше устают.

         Значение режима увеличивается не только из-за изменения нагрузки, но ещё и потому, что новые обязанности требуют от первоклассников большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи  утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность в течение дня  не одинакова. Так, можно установить два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8.00 до 11.00 часов утра – дети в это время находятся в школе  (контрольные работы проводятся  в этом временном промежутке). Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16.00 и 18.00 часами, а потом следует резкий спад трудоспособности. Из этих данных следует, что жёсткий контроль  выполнения домашних заданий после 18.00 часов вечера пользы не приносит, и эта работа может нанести скорее вред, чем пользу. Как же должен быть распределён весь обычный день первоклассника?

*Практическая работа.*

         Каждому родителю выдаются таблицы для заполнения  режима дня  первоклассника в своей семье  *(Приложение 1.)*

Алгоритм работы:

-выделите сначала основные режимные моменты,

-учитывайте  время проведения кружков, время работы родителей.

         Вам кажется удивительным, почему школьный товарищ вашего ребёнка всегда бодр и весел, хорошо учится и приходит в школу вовремя, а ваше чадо постоянно невнимательно и положительного результата нет и нет, да и энергия равна нулю? Всё дело в правильном режиме дня. Первокласснику очень важны достаточный сон, полноценное питание и чередование прогулок на свежем воздухе и умственной нагрузки. Организовать всё это — главная задача родителей.

*Обмен мнениями.*

*Сообщение по теме собрания*.

            Сейчас пройдёмся по основным режимным моментам.

Примерный режим дня первоклассника (Приложение 3)

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты  Подъём | Время  7.30 |
| Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет | 7.30 – 8.00 |
| Завтрак | 8.00 – 8.30 |
| Дорога в школу | 8.30 |
| Гимнастика до занятий (в школе) | 8.45 – 8.55 |
| Занятия в школе | 9.00 – 1.00 |
| Дорога из школы | 14.00 – 14.10 |
| Обед | 14.20 – 14.45 |
| Послеобеденный сон или отдых |  |
| Кружки | 14.50 – 16.00 |
| Полдник | 16.00 – 16.15 |
| Прогулка, игры на воздухе | 16.15 – 18.00 |
| Ужин, свободное время, помощь семье, ручной труд, тихие игры | 19.00 – 20.30 |
| Приготовление ко сну | 20.30 – 21.00 |
| Сон | 21.00 – 7.30 |

*Утро*

         В 7 часов 30 минут – звенит будильник.

         Утром ребёнку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения  должны быть сформированы до того, как ребёнок пойдёт в школу. Необходимо обойтись без лишней спешки и нервозности, одёргивания и покрикивания на детей.

            Не стоит позволять малышу долго нежиться в постели, иначе это войдёт у него в привычку и утренние сборы превратятся в ежедневный стресс и для родителей, и для него самого.

            Утро школьника начинается с пробуждения. Детям обычно довольно сложно проснуться, и для того чтобы процесс пробуждения был легче, нужно заниматься зарядкой, которая и облегчит этот переход от сна к бодрствованию. В самом слове «зарядка» заложен глубокий смысл - это не просто физические упражнения, а мероприятия, направленные на получение бодрости и заряда энергии.   
         Зарядка  должна  быть  направлена  на    активную  работу  разных   групп  мышц. Она может продолжаться от 10 до 30 минут, сложность  и  скорость  упражнений  увеличивается постепенно.   Родители  должны   строго   следить   за   тем,  чтобы   в   комнате,   где   занимается ребенок,  был  приток  свежего  воздуха.   
            После физической нагрузки ребенок должен принять душ и пройти все водные процедуры, которые можно совместить с процедурами закаливания. После того как ребенок умылся, но ещё не чистил зубы, можно приступать к завтраку. Он должен быть довольно плотным и горячим, так как это основной запас энергии ребенка на первую половину дня, которая по праву считается самой сложной. Важно,  чтобы завтрак  проходил  в  теплой, спокойной  обстановке. Только  после завтрака  ребенок  должен  почистить  зубки (это рекомендации  стоматолога!),  одеваться  и  идти в школу.  Второй  завтрак,  малыш  должен  получить  в  школе,  калорийность  его  должна составлять 10 – 15% от дневного рациона.  
*Дорога до школы*

Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее. В  8:45  начинается зарядка  в школе, приходить в класс надо не за минуту до звонка, а немного заранее, чтобы было время отдышаться, пообщаться с одноклассниками и настроиться на учёбу.

*Занятия в школе*

*Дорога из школы домой*

Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой.

Переодевание после школы. Школьная форма – только на занятия.

*Обед*

Следите за тем, чтобы это был полноценный приём пищи, который помогал бы восстановить калории.

Сбалансированное питание

Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, должны быть в рационе в достаточном количестве.

На завтрак школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

В состав обеда должны входить три-четыре блюда: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска (овощные салаты, тертая морковь, капуста).

Полдник, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки - сок, молоко, чай или какао.

Ужин — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором (за два часа перед сном). Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или   запеканки.

В течение дня можно есть фрукты или овощи.

*Послеобеденный сон или отдых*

После обеда святое для первоклассников — [тихий час](http://chelovek-online.ru/zdorove/article/rebenok/nuzhen-li-tikhiy-chas-shkolniku/). Если ваше чадо категорически отказывается спать днём, не стоит заставлять его насильно, но это время нужно провести спокойно: никакого телевизора и компьютера, лучше почитать книгу, заняться рисованием, полежать. Тихий час не должен затягиваться надолго, иначе ребёнок не уснёт вечером.

*Прогулки, игры на воздухе*

          Оставшееся   свободное   время   ребёнок   должен    использовать  для    занятий  по интересам,    но  лучшим     времяпрепровождением      являются      не   компьютерные игры,  а   прогулки   на   улице   в   соответствии    с   погодными   условиями. Кружки     и     секции     допустимы,   но     не     стоит   нагружать    ребенка:   для    первоклассника    необходимо выбрать не более 2 кружков.  
Дайте ему время привыкнуть к школе, подружиться со сверстниками, освоиться с новыми обязанностями. Через некоторое время уже можно будет подумать о творчестве или спортивной нагрузке.

*Ужин, свободное время, помощь семье, ручной труд, тихие игры*

         Ужин должен быть менее плотным, чем завтрак, его калорийность должна составлять примерно 20 – 25% от дневного рациона ребенка.  
            После этого можно провести время в кругу семьи и спокойно готовиться к отходу ко сну, включая:

- посильную  работу по дому, которая должна быть регулярна и контролироваться со стороны взрослых.

Школьный возраст является идеальным временем для приучения ребенка к домашним делам и навыкам самообслуживания. Первокласснику, как мальчику, так и девочке, можно предложить убрать со стола и помочь помыть посуду. У школьника должны быть обязанности, за которые он несет полную ответственность, например, вынос мусора или прогулка с собакой. Такие обязанности не только положительным образом скажутся на умении обслуживать себя, но и дадут ребенку понимание его полноценности в семье.  
- общение с ребёнком;

- непродолжительный просмотр детских передач по телевизору или работе на компьютере.

Просмотр телевизора

Младшим школьникам  настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до  45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя,  на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы  обязательно должны быть  свободными и посвящены отдыху.

*Приготовление ко сну. Сон*

         В 21 час — отбой, не позволяйте вашему чаду бодрствовать дольше, иначе он не сможет восстановить силы для нового школьного дня. Особого внимания в школьном режиме заслуживает соблюдение режима сна и бодрствования. Именно во время сна замедляется работа практически всех систем организма ребенка, и только мозг продолжает активно работать, «переваривая» всю информацию, которую он получил за день. Детки, посещающие начальную школу, должны спать не менее  10,5 часов в сутки, и очень важно, чтобы ребенок ложился и вставал примерно в одно и то же время. При соблюдении этих условий можно гарантировать легкое пробуждение и быстрое засыпание. Чтобы ребенок быстро отходил ко сну, перед сном необходимо принять теплый душ и хорошо проветрить комнату. Свежий и прохладный воздух обеспечит малышу крепкий и здоровый сон. Стоит помнить, что систематическое недосыпание может привести к переутомлению ребенка и спровоцировать неврологические расстройства. 

Полноценный сон

Общая продолжительность сна - 12ч/с, (1ч - послеобеденный сон).

Ночной сон является продолжительным отдыхом и восстанавливающим силы организма.

Учащиеся должны вставать в 7 - 7.30 часов утра и ложиться в 21 — 21 час 30 минут.

Чтобы сон ребенка был глубоким, необходимо, чтобы перед сном школьник не занимался шумными играми, спорами, рассказами, вызывающими сильные переживания. Глубокому сну препятствуют также внешние раздражители: разговоры, свет и др.

Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела.

Полноценный сон даёт возможность  легче воспринимать  информацию на уроках, повышается работоспособность .

Таким образом, весь режим дня первоклашки строится на основе работы биологических часов. Первоклассники легко адаптируются к распорядку дня, поэтому придерживаться такого режима дня необходимо и дома.   
            Грызть гранит науки не так просто, тем более первоклашкам, которым предстоит тяжелый период смены режима дня и адаптации. Процесс обучения и школьная программа довольно насыщены, а родители нередко хотят всесторонне развивать ребенка и отдают его во множество секций и кружков. Отсюда возникает множество проблем – и у детей, и у родителей.

            Звоночком для вас должно явиться то, что ваш первоклассник стал постоянно капризничать, тяжело просыпается по утрам, мгновенно проваливается в сон вечером, а днём его буквально не оторвать от подушки. В этом случае вам необходимо пересмотреть режим дня вашего первоклассника — возможно, нагрузка для него слишком велика, и ему просто необходимо больше отдыхать.

            Помните, что ребёнок — не робот, заведённому графику удастся следовать не всегда, однако эти правила нужно взять за основу.

            На первый взгляд кажется, что соблюдение такого режима дня просто невыполнимо. Конечно, на первых порах будет сложно, но ничто так не стимулирует соблюдение режима дня, как родители, которые придерживаются примерно такого же расписания. И на первых порах именно родители должны заботиться об организации всех условий соблюдения режима дня.  
            Роль режима дня станет нормализирующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой

Памятка для родителей .

1. Составьте для своего ребёнка режим дня с учётом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребёнка к его соблюдению.

2. По мере возможности контролируйте, как ребёнок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.

3. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребёнка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

            Родительские  «нельзя» при соблюдении режим дня

Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

Кормить ребенка перед школой и после 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.

Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права.

Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашнего задания.

Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.

Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.

Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять домашнее задание.

Сидеть за компьютером и телевизором более 40-45 минут.

Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

Ругать ребенка перед сном.

Не проявлять двигательной активности в свободное от уроков время.

Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.

Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

*После того как родители прослушали выступление о режиме дня первоклассника, родителям предлагается письменно ответить на следующие вопросы  анкеты.*

Анкета «Режим дня в жизни ребёнка»  (Приложение 2)

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы |
| 1.Существует ли в вашей семье определённый  распорядок, режим дня? | Да   или   Нет |
| 2.Если существует, то в течение какого периода времени?  Если не существует, то появилось ли желание попробовать жить по определённому  расписанию? | Да  или  Нет |
| 3.Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня? | Да  или  Нет |
| 4.Может ли оказывать влияние соблюдения режима дня на самочувствие вашего ребёнка? | Да  или  Нет |
| 5.Какие режимные моменты могут оказаться  наиболее сложными для выполнения в вашей семье? |  |
| 6.Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи? |  |
| 7.Связано ли соблюдение дня ребёнка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья? |  |

*После заполнения  анкеты предлагается озвучить свои ответы нескольким родителям класса. Остальные присутствующие поддерживают разговор, приведя примеры из жизни  своей семьи, касающиеся соблюдения определённых режимных моментов.*

            Для того чтобы без ущерба для здоровья справляться с многочисленными нагрузками, ребенку необходимо соблюдать рациональный режим дня, т.е. целесообразно установленный и постоянно выполняемый порядок чередования труда (умственного и физического), отдыха, приема пищи и сна. Хорошо составленный и соблюдаемый режим дня повышает работоспособность, успеваемость, дисциплинирует школьника. Систематическое выполнение режима дня способствует нормальному росту и развитию организма.

            Сегодня мы попытались составить примерный режим дня первоклассника. С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки.  Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственных и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых – обеспечивать полное функциональное восстановление организма.

Памятка для родителей

Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.

Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.

Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.

Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое  он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.

Обращать внимание на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

III. Итоги родительского  собрания

1.Согласиться с необходимостью режима дня учащимися 1 класса.

2. Осуществлять контроль за соблюдением режимных моментов дома – родителями, в школе – классным руководителем.

3.Довести до сведения детей важность соблюдения режима дня для их здоровья.

4.Провести классный час с учащимися по теме  « Составление и соблюдение режима дня»

Буклеты каждому родителю  (Приложение 3)

         Закончить хочу следующими словами

       Для любого ребенка, именно родители – объект для подражания: их привычки, образ жизни и манеры следует безукоризненно повторять! И родители должны подавать достойный пример, постепенно внедряя здоровый образ жизни и в свою жизнь