

Подготовила И.В. Ханило,
классный руководитель 1 класса

Родительский университет
**«Соблюдение режима дня- важное условие успешной учёбы ребенка.
Профилактика заболеваний органов зрения и
опорно-двигательного аппарата»**

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

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.

Помните, что каждый ребёнок индивидуален: один справится с уроками быстрее, другому придётся посидеть подольше.

Звончком 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 нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой.

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.

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.

Неправильная осанка – это не только функциональное состояние или пагубная привычка, которой можно избежать, периодически поправляя

ребенка, а анатомо-функциональное состояние опорно-двигательного аппарата организма. Причины нарушений осанки многочисленны. Одним из факторов риска является низкая силовая выносливость всех мышц, другим – значительная разница в показателях выносливости мышц спины и брюшного пресса. Определенное значение может иметь анатомическая несостоятельность костей стопы, так как ребенок, устывая, меняет опорную конечность и может стоять практически на одной ноге, разгружая другую. Тем самым меняется положение позвоночника и создается асимметрия мышц правой и левой половины тела.

Основным средством профилактики нарушений осанки является лечебная физкультура, которая понимается в широком смысле и включает в себя общий режим, специальный статико-динамический режим, а также лечебную гимнастику. Общий и статико-динамический режимы должны быть обеспечены школьнику дома, а лечебную гимнастику необходимо выполнять как в домашних условиях, так и в условиях образовательного учреждения или детской поликлиники под руководством и контролем квалифицированного методиста или врача ЛФК.

Тесная взаимосвязь нарушений осанки и нарушений остроты зрения позволяет объединить мероприятия по профилактике в единый комплекс.

Основные профилактические мероприятия:

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой плоской подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучить спать ребенка на спине или на боку, но, не свернувшись «калачиком». Сон должен быть не менее 8-10 часов в хорошо проветренном помещении. Приходя из школы, после обеда ребенок должен лечь отдохнуть час-полтора, для того, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить от нагрузки позвоночник.
2. Рабочее место в домашних условиях должно быть правильно организовано, хорошо освещено.

Основные требования, предъявляемые к мебели:

- высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен быть на уровне наружного угла глаза);
 - высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол 90°;
 - обязательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при занятиях в статическом положении.
3. Необходимо контролировать рабочую позу во время письма и чтения, чередование видов деятельности, процесс приготовления домашних заданий, режим работы за компьютером, отдых ребенка.

4. Следует бороться с порочными позами, такими, как косое положение плечевого пояса при письме; левая рука свешена со стола; косое положение таза; ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу; привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.
5. Объяснить ребенку, почему нельзя носить портфель в одной и той же руке, а лучше купить вместо портфеля ранец или рюкзак. Обязательно контролировать вес портфеля (ранца, рюкзака).
6. Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.
7. Освободить ребенка, имеющего нарушения зрения, от дополнительных занятий, связанных с нагрузкой на зрительный анализатор.
8. Обеспечить активный отдых школьника во внеучебное время с максимальным пребыванием на свежем воздухе.
9. Обеспечить регулярное, разнообразное, физиологически полноценное питание с обязательным присутствием в рационе продуктов, богатых белком (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи и др.), животных жиров и растительных масел, зерновых продуктов, меда, овощей, ягод и фруктов.
10. Исключить из рациона ребенка газированные напитки, ограничить сладости, шоколад и какао, употребление которых может явиться причиной дефицита кальция и хрома, нарушения фосфорно-кальциевого обмена.
11. Строго выполнять врачебные назначения и рекомендации по лечению и коррекции выявленных нарушений осанки и остроты зрения.
12. Обеспечить в семье спокойную доброжелательную обстановку. Неприемлемы неадекватность и жесткость требований, угрозы, наказания, насмешки, особенно по отношению к детям с серьезными проблемами, которые нужно преодолеть.