

Родительское собрание в 1 классе.
Классный руководитель: Веретенникова С.П.
«Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы»
Демокрит

Тема: «Режим дня школьника. Здоровый образ жизни»

Цели:

- показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника;
- убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.
- способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Вопросы для обсуждения:

- здоровье ребенка и школьные нагрузки;
- особенности рационального организованного режима дня;
- приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

Подготовительная работа:

- анкетирование;
- памятки для родителей.

Ход собрания

Вступительное слово учителя

Здоровье – одна из важнейших ценностей жизни человека, залог его благополучия и долголетия, которое необходимо хранить «Что имеем не храним, потерявши плачем» – это о нашем здоровье.

Наиболее полным является определение понятия здоровья: здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой семьи, рождения и воспитания детей.

Всем родителям и педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Воспитатели детских садов стараются сделать все, чтобы дети начали задумываться о своем здоровье. Мы, учителя начальных классов, продолжаем работу начатую воспитателями детских садов.

Одна из мудростей гласит: *«Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека».*

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы пользоваться благами жизни, необходимо иметь крепкое здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья ничто», – говорил еще Сократ.

Здоровье детей – забота всех, но в первую очередь тех, кто их окружает, а именно родителей и педагогов общего и дополнительного образования. Поскольку основы здоровья закладываются в детстве, и любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

Поэтому можно выделить следующие факторы, влияющие на здоровье человека:

1. **первый фактор** – четкий и правильный распорядок дня;
2. **второй фактор** – высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

Анализ анкетирования

Родителям была предложена анкета:

- Считаете ли вы необходимым условием успеха в учебе вашего ребенка выполнением им режима дня?
- Вы будите своего ребенка или он просыпается сам?
- Ребенок встает охотно или с трудом?
- Как вы на это реагируете?
- Занимаетесь ли вы закаливанием своего ребенка?
- Делает ли ваш ребенок зарядку?
- Как часто вы позволяете своему ребенку смотреть телевизор?
- Гуляет ли ваш ребенок на свежем воздухе?
- Ваш ребенок сам делает уроки или вы ему помогаете?
- Как долго по времени ваш ребенок делает уроки?
- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
- Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым?

Детям была предложена анкета:

Вопросы анкеты "Мой режим дня"

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
2. Завтракаете ли вы утром?
а) всегда; б) иногда; в) никогда;
3. В какое время вы обычно учите уроки?
а) сразу, как прихожу из школы;
б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;
в) ужинаю и сажусь за уроки.
4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?
а) до 1 часа; б) 1 - 2 часа; в) 2 -3 часа; г) 3 -4 часа
5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
6. Вы ложитесь спать
а) в период с 21.00 до 22.00; б) в период с 22.00 до 23.00; в) после 23.00.
7. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?
а) 1 - 2 часа; б) 3- 4 часа; в) все свободное время.
9. Как обычно вы проводите воскресный день?
а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;
б) гуляю, занимаюсь спортом;
в) другое (укажите что именно).
10. Как часто вы стараетесь спланировать свой день:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.

Начало обучения ребенка в школе - это своеобразный экзамен для семьи, в которой он воспитывается, растет и развивается. Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

У первоклассников снижение работоспособности происходит довольно быстро, что подтверждает общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут после начала урока дети начинают двигаться, отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. Двигательное беспокойство — защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления.

Ознакомление родителей с режимом дня школьника

Для здорового образа жизни ребенка важен режим дня. К слову, на самом деле режим дня – это режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план только тогда имеет смысл, когда он соблюдается. Иными словами, режим дня это рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем».

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требует усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Работа родителей в группах. Практическая часть

Сейчас я предлагаю родителям поработать в группах. Первая группа должна составить рекомендации, которые «обязательно» учитывать в режиме первоклассника. Вторая группа – составить перечень того, чего «нельзя» допускать в режиме первоклассника.

Время работы 3-4 мин

Обсуждение.

Подведение итогов собрания

В конце собрания родители высказывают свое мнение по содержанию собрания: что они узнали нового, в чем смогли убедиться.

У каждого человека всегда должно быть свое мнение. Каждый живет своей жизнью – это его право. Человек имеет свои особенности, но есть много общих закономерностей. Деятельность человека обусловлена биологическими и социальными условиями. И

специально продуманный ритм своего дня, занятия физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций.

Памятка для родителей №1.

Режим дня	
- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



Памятка для родителей №2.

1. Не будите ребёнка в последний момент.
 2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
 3. Ребёнок должен двигаться не менее 2 часов в день.
 4. Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
 5. Не заставляйте ребёнка делать уроки перед сном.
- Любите ребёнка и проводите с ним как можно больше времени.