

МБОУ «Шеркальская СОШ»

Родительское собрание
2 класс

Тема: «Режим дня в жизни школьника»

Провела:
Слинкина Л.Н.
кл. руководитель 2 класса

с. Шеркалы

Режим дня в жизни школьника

Хорошими людьми становится больше от
упражнений, чем от природы.
Демокрит

Задачи собрания:

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

Форма проведения: семинар – практикум.

Подготовительная работа к собранию:

1. Анкетирование учащихся класса.
 - В котором часу ты встаешь утром?
 - Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?
 - Ты встаешь охотно или с трудом?
 - Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
 - Делаешь ли ты зарядку по утрам?
 - Ты делаешь её один или вместе с родителями?
 - Как долго ты делаешь уроки?
 - Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?
 - Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задание?
 - В котором часу ты идешь спать?

2. Анкетирование родителей учащихся класса.

Анкета для родителей.

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнения им режима дня?
- Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
- Он встает охотно или с трудом?
- Как вы на это реагируете?
- Занимаетесь ли вы закаливанию собственного ребенка?
- Делает ли ваш ребенок зарядку?
- Являетесь ли вы для него в этом примером?
- Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?
- Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
- Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
- Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?
- Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?

Примерный вариант режима дня первоклассника

Время	
Подъем	7.30
Зарядка, умывание, уборка постели	7.30 – 8.00
Завтрак	8.00 – 8.20
Дорога в школу	8.20 – 8.40
Занятия в школе	9.00 – 13.00
Прогулка на свежем воздухе	13.00 – 14.00
Обед, отдых, помощь по дому	14.30 – 16.00

Приготовление уроков	16.00 – 17.00
Свободное время	17.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Свободное время	19.30 – 20.30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30 – 21.00

3. Разработка памяток для родителей по созданию условий ребенку для выполнения режима дня.

Памятка для родителей №1. Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

Папы и Мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка – первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать ребенка своего ребенка к гимнастике с 2 – 3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Памятка №2. Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассников.

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения заданий.
- Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание, потряхивание кистями и т.д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими:

А. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.

Б. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.

В. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок двигателью малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скалка, обруч, гантели и т.д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

4. Упражнения при подготовке домашних заданий
Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:
- Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 6-5 раз.
 - Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
 - Исходное положение – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.
 - Исходное положение – сидя, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15 – 20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 секунд, затем опустить руку.
 - Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.
 - «Рисование картины». Найти в комнате какой – ни будь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.
5. Мини – сочинение учащихся класса «Как я делаю уроки»
Вопросы для обсуждения на родительском собрании.
- Здоровье ребенка и школьные нагрузки.
 - Особенности рационально организованного режима дня.
 - Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

Ход собрания

На плакате – статистика по теме собрания. Классный руководитель приводит цифры статистики, тем самым подчеркивая актуальность выбранной темы для собрания.

Статистика актуальности темы.

- Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
 - К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
 - 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желание учиться.
 - Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
 - 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 до получаса.
- I. Вступительное слово классного руководителя
Начало обучения ребенка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных на доске.
Отсутствия у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.
Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижение количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;
- повышение количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом.
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменения почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса?

II. Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания.

III. Анализ сочинений учащихся «Как я делаю уроки»

IV. Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня.

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «НЕЛЬЗЯ», который записывается в родительский дневник.

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 домашние задания;
- 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;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- 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.

V. Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.

VI. Анализ памяток, предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.

VII. Беседа с родителями отдельных учащихся, приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.

