

**на тему: «Режим дня в жизни школьника»
(Начальная школа)**

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.

Подготовительная работа к собранию:

1. Анкетирование учащихся класса.

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

2. Анкетирование родителей учащихся класса.

Анкета для родителей.

- Считаете ли вы необходимым условием успешного обучения вашего ребенка выполнение 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 закаливанием собственного ребенка?
- Делает ли ваш ребенок зарядку?
- Являетесь ли вы для него в этом примером?
- Позволяете ли вы 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 по времени ваш ребенок?
- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
- Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себе здоровым и бодрым?

| Примерный вариант режима дня | Время |
|-------------------------------------|---------------|
| Подъем | 7.15 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.15 – 7.30 |
| Завтрак | 7.30 – 7.50 |
| Дорога в школу | 7.50 – 8.10 |
| Занятия в школе | 8.00 – 13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 – 14.30 |
| 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 №1 (для родителей)

- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.
- 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 (для родителей)

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

- На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – вниз, на четыре – смотреть прямо (повторить 8 раз);
- На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо (повторить 8 раз);
- На раз – смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – смотреть перед собой (повторить 8 раз);
- Круговые обороты глазами – 4 раза – вправо, 4 раза – влево;
- Широко открыть глаза, а потом плотно закрыть (повторить 5 раз).

Упражнение – массаж для глаз:

Растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Постараться ощутить тепло, которое исходит от ладоней (1 – 2 минуты).

4. Мини – сочинение учащихся класса «Для чего мне необходима утренняя зарядка».

Вопросы для обсуждения на родительском собрании:

1. Здоровье ребенка и школьные нагрузки.
2. Особенности рационального организованного режима дня.
3. Приемы сохранения физического и психического здоровья ребенка с помощью режима дня.

Ход собрания

Актуальность темы.

- Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания 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 не досыпают 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 выше.

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 и психическое 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:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- изменением 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 «Для чего мне необходима утренняя зарядка».

IV. Коллективная разработка родительских действий при соблюдении режима дня.

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 домашнее задание.

- 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.
- 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.

Родительское собрание
на тему: «Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника?»
3 класс «А»

Задачи собрания:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития младших школьников.
2. Знакомить родителей с результатами развития физических возможностей учащихся класса на уроках физической культуры.

Подготовительная работа к собранию:

Подготовка памяток для родителей по сохранению здоровья их детей.

Памятка №1 (для родителей)

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
 - Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
 - Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
 - Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
 - Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
 - Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
 - Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
 - Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
 - Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
 - Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!
3. **Приглашение для участия в собрании** школьного врача, учителя физической культуры, руководителей спортивных кружков и секций, в которых участвуют учащиеся класса.

Школьный врач должен подготовить карту здоровья ребенка без указаний заболеваний детей и познакомить родителей со статистикой заболеваний младших школьников. Особое внимание школьный врач должен уделить питанию детей и ответить на вопросы родителей. Чаще всего родители интересуются питанием детей в школьной столовой, профилактическими мерами по сохранению здоровья школьников.

Родители должны получить консультацию по профилактике сутулости ребенка, профилактике детских неврозов, которые часто сопровождают ребенка в начальной школе.

В задачу *учителя физической культуры* входит знакомство родителей с состоянием физического развития их детей. Если есть такая возможность, учитель физической культуры показывает комплекс упражнений, который детям необходимо делать дома для развития мелких костей рук, позвоночника.

Руководители спортивных кружков и секций знакомят родителей класса с режимом работы кружков и секций, знакомят с результатами своей деятельности, демонстрируют достижения детей класса.

4. Анкетирование родителей и учащихся по проблеме собрания.

Анкетирование родителей

- Нравятся ли вашему ребенку уроки физической культуры в школе?
- Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с урока физической культуры, если вам это необходимо?

- Считаете ли вы урок физической культуры равноценным по значимости с другими предметами?
- Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию в школе или вне школы?
- Что вы знаете о спортивных достижениях вашего ребенка, если таковые имеются?
- Какой вы видите организацию спортивной работы в классе, в котором учиться ваш ребенок?

Анкетирование учащихся по проблеме собрания.

- Тебе нравятся уроки физической культуры?
- Какие упражнения тебе больше всего нравятся на уроках физической культуры?
- Какую отметку ты чаще всего получаешь на уроках физкультуры?
- Тебе нравится ваш учитель?
- В каких кружках и секциях тебе хотелось бы заниматься?
- В каких спортивных мероприятиях класса ты хотел бы участвовать?
- Чтобы ты хотел в себе исправить с помощью уроков физкультуры?
- Чтобы ты хотел пожелать учителю физкультуры?
- О чем бы ты хотел попросить родителей по данной теме?

Ход собрания

I. Вступительное слово классного руководителя.

Тема нашего родительского собрания важна и актуальна. Мы живем в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и нагрузок. И это высказывание нельзя подвергать сомнению. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которые имеет сегодня в школе младшие школьники, может помочь справиться только постоянная физическая работа тела.

Родители должны помнить о том, что возраст 7 – 10 лет нуждается в постоянной поддержке функциональной активности.

Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности – как умственной, так и физической.

По мнению физиологов, в эти годы полезно развивать выносливость детей, особенно к циклическим нагрузкам, требующим длительного выполнения.

Родители должны помнить, что физические нагрузки нужны детям еще и потому, что в этом возрасте регулирующие системы детского организма весьма незрелые. В первую очередь, это эндокринная и нервная системы. Любое серьезное напряжение детского организма может вызвать активную перестройку работы всех органов и систем. Цена адаптации к новым условиям колоссальна.

Между уровнем защитных свойств организма и успеваемостью ученика существует прямая зависимость. Чем лучше здоровье, тем лучше уровень усвоения знаний.

II. Анализ отношения класса к урокам физкультуры.

III. Выступление учителя физической культуры.

IV. Показ комплекса упражнений для тренировки дома.

V. Выступление школьного врача о состоянии здоровья учащихся класса.

VI. Анализ участия учащихся класса в занятиях спортивных кружков и секций.

Выступление руководителей кружков и секций. Вручение памяток по формированию положительного отношения родителей к занятиям их детей физкультурой и спортом.

VII. Рефлексия собрания.

Планирование мероприятий для формирования среди учащихся положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом.

Памятка – совет родителям

1. Завтра, когда Ваш ребенок проснется, скажите ему: «Доброе утро!» и не ждите ответа. Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.
2. Когда Вы браните ребенка, не употребляйте слов «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты...». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре. Сначала помириться, а потом идите по своим делам.
4. Обычно, когда ребенок возвращается из школы, его спрашивают: «Тебя вызывали? Какую отметку получил?» Лучше спросите его: «Что сегодня было интересного?»
5. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, к тем четырем стенам, в которых живет семья. Возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома!»
6. Когда Вам хочется сказать ребенку: «Не лги, не ври, не обманывай», скажите лучше «Не обманывай», А еще лучше улыбнитесь: «Кажется кто-то говорит неправду».
7. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других!».
8. Скажите ребенку: «Не будь чистюлей – в классе не любят чистюль», не будь и грязнулей – в классе не любят грязнуль. Будь попросту аккуратным».
9. Мы, взрослые, ночью отдыхаем, а ребенок – работает, он растет. Когда он встанет, хорошо покормите его перед школой.
10. Когда ребенок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: «Не торопись, будь осторожен». Это надо повторять столько раз, сколько ребенок выходит из дому.
11. Когда сын или дочь возвращаются, встречайте их у дверей. Ребенок должен знать, что Вы рады его возвращению, даже если он провинился.
12. Ни при каких обстоятельствах не заглядывайте в портфель и карман ребенка, даже если вам кажется, что Вы все должны знать о своих детях.
13. Как бы Вы не устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуюсь, Вы учите их жаловаться, а не жалеть. Попытайтесь вызвать жалось у ребенка не к себе, а к другим людям, родным и незнакомым.
14. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно неправы. Эти Вы научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Игнорирование ребенком просьб родителей



Мой 9-летний сын не реагирует, когда я прошу его что-нибудь сделать. И я знаю, что он не глухой: он прекрасно слышит телевизор и свободно общается с друзьями по телефону. Мне уже надоело повторять: "Сколько раз тебе говорить?" "Ты вынес мусор?" - Молчание. "Ты сделал домашнее задание?" - Выходит из комнаты. "Ты покормил собаку?" - Начинает записывать новый диск...

Коротко о главном: **самый быстрый способ обратить на себя внимание ребенка - говорить не больше, а меньше. В этом случае повышается вероятность, что он услышит то, что вы действительно хотите до него донести.**

Складывается впечатление, что большое количество детей в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они отлично слышат телевизор, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен. Но когда дело доходит до реагирования на определенные просьбы и требования родителей - совсем другая история. Если вы уже прибегали к угрозам, подкупу, крику, чтобы обратить на себя внимание ребенка, знайте: вы не одиноки. Журнал Parents провел социологическое исследование среди родителей относительно самых трудных моментов воспитания. Самым распространенным оказался "Мой ребенок меня не слышит".

Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали:

Используйте следующие подсказки в качестве руководства, чтобы с первого раза быть выслушанным вашим ребенком.

1. Будьте сами внимательным слушателем. Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Поэтому убедитесь, что вы сами как внимательный слушатель служите примером того, что требуете от ребенка. Покажите, что вы выслушиваете супруга (супругу), друзей и, самое главное, самого ребенка. Хорошим напоминанием служит старая поговорка: "Не зря нам даны два уха и один рот!" Слушайте своего ребенка в два раза дольше, чем говорите.

2. **Говорите вежливо.** Самый быстрый способ заставить ребенка не обращать на вас внимания - это использовать такие разновидности коммуникации, как критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запугивание, крик и мольба. Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами, если бы вы были ребенком, и используйте такой образец общения.

3. **Сначала обратите на себя внимание, а потом говорите.** Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас. Можно слегка приподнять его подбородок, так, чтобы он смотрел прямо в глаза, или дать словесную команду, чтобы обратить его внимание: "Посмотри, пожалуйста, на меня и послушай то, что я скажу". Когда вы смотрите друг другу в глаза, ребенок полностью в вашем распоряжении: это как раз подходящий момент для того, чтобы сформулировать свою просьбу. Использование этой техники каждый раз, когда вам действительно требуется внимание ребенка, заставит его слушать.

4. **Сделайте предупреждение.** Иногда детям действительно сложно переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме того, ребенок действительно может не слышать вас. Установите временное ограничение: "Мне понадобится твоя помощь через две минуты" или "Я хочу с тобой поговорить через минуту. Пожалуйста, подготовься".

5. **Понизьте голос.** Вместо того чтобы повышать тон, понизьте его. Ничто не отбивает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче и тише. Обычно это застает ребенка врасплох, и он останавливается, чтобы послушать. Учителя используют эту стратегию на протяжении многих лет, потому что она действенна.

6. **Говорите кратко, мягко и точно.** Дети становятся восприимчивее, если знают, что им не придется выслушивать лекцию, поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: "Застели, пожалуйста, кровать перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе нужно подготовиться к школе" и т.п. Ограничение количества слов, входящих в вашу просьбу, тоже помогает. Иногда достаточно одного слова: "Домашнее задание!", "Уборка"