***Режим дня школьника***

Цель: осознание родителями важности и организация режима дня ребенка младшего школьного возраста.

Задачи:

• привлечь внимание родителей к проблеме, связанной с соблюдением учащимися режима дня;

• дать рекомендации по правильной организации распорядка дня младшего школьника. Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование учащихся и их родителей по теме «Режим дня».

Ход занятия.

— Сегодня мы поговорим об организации распорядка школьника.

Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня — чередования труда и отдыха в определенном порядке. «Режим» — слово французское и в переводе оно означает «управление». В первую очередь это управление своим временем, но в конечном итоге — и своим здоровьем, и

жизнью. В режиме школьника все должно быть распределено с максимальной точностью: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, труд и отдых. Данное требование неслучайно. Если человек соблюдает режим, у него вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом для последующей. Это помогает организму быстро переключаться из одного состояние на другое. От того, насколько правильно организован режим дня учащегося, зависит состояние его здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Режим дня предохраняет от утомления, но это не значит, что ребенок не должен утомляться. Усилия необходимо направить на то, чтобы утомление у него не наступало слишком рано и не было слишком сильным, а эффективность отдыха, наоборот, повышалась. Если отдыха недостаточно, то утомление постепенно накапливается и приводит к переутомлению, которое выражается в плохом сне, головных болях, безразличии, снижении аппетита, внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, сопротивляемости болезням. Утомление снимается продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, движением, питанием. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недели и года. Высокий подъем работоспособности наблюдается с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов —

второй подъем. Наиболее высокая работоспособность — во вторник и среду. В пятницу она снижается. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март — снижается. Затем опять повышается

до июня.

Как сделать так, чтобы ребенку было легче выполнять свои обязанности и неокрепший детский организм не надорвался от серьезных нагрузок? Правильно организованный режим дня ребенка младшего школьного возраста предусматривает:

 правильное чередование труда и отдыха;

 регулярный прием пищи;

 определенную продолжительности сна, с точным временем подъема и засыпания;

 определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур;

 определенное время для выполнения домашнего задания;

 определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Человек — часть природы, и в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Родители должны знать, что при соблюдении режима дня у детей формируются условные рефлексы на время: появляется привычка гулять в определенные часы на свежем воздухе, отбой и подъем в одно и то же время способствуют быстрому засыпанию и пробуждению и т. д. Рациональный режим дня создает здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему. Ребенок приучается к аккуратности, порядку, опрятности, учится ценить и беречь время, экономно расходовать его; привыкает работать последовательно, прилежно. Выработанные в детстве привычки облегчают работу и нередко сохраняются на всю жизнь.

Далее педагог раздает родителям бланки с таблицами (составлены на основе Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 № 206 в ред. от 17.05.2017 № 35).

**Продолжительность различных видов суточной деятельности учащихся младшего школьного возраста (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (годы) | Класс | Учебные занятия в школе | Учебные занятия дома | Спорт, игры, прогулки | Чтение, занятия в кружках, помощь семье | Приём пищи,  туалет, зарядка | Ночной сон |
| 6 лет | 1 | 3—4 | \_\_\_ | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 11—10,5 |
| 7 лет | 2 | 4 | 1—1,2 3 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 11—10,5 |
| 8 лет | 3 | 4—5 | 1,2—1,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 11—10,5 |
| 9 лет | 4 | 4—5 | 1,2—1,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 10,5—10 |

**Примерная схема режима дня учащихся младшего школьного**

**возраста, посещающих занятия в первую смену**

**(начало занятий в 8.30)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды занятий и отдыха** | **Возраст** | **учащихся** | |
| 6 – 8 лет  (I – III классы) |  | 9 лет  (IV класс) |
| Подъем | 07.00 |  | 07.00 |
| Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет | 07.00—07.30 |  | 07.00—07.30 |
| Завтрак | 07.30—07.50 |  | 07.30—07.50 |
| Дорога в школу или прогулка до  начала занятий в школе | 07.50—08.20 |  | 07.50—08.20 |
| Занятия в школе | 08.30—12.30 |  | 08.30—12.30 |
| Горячий завтрак в школе | Около 11 ч |  | Около 11 ч |
| Дорога из школы или прогулка  после занятий | 12.30—13.00 |  | 13.30—14.00 |
| Обед | 13.00—13.30 |  | 14.00—14.30 |
| Послеобеденный отдых или сон | 13.30—14.30 |  | - |
| Прогулка или игры, спортивные  занятия на свежем воздухе | 14.30—16.00 |  | 14.30—17.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 17.30—19.00 |  |  |
| Ужин и свободное время (чтение,  занятия музыкой, иностранным  языком, ручной труд, помощь семье и пр.) | 19.00—20.00 |  | 19.30—20.30 |
| Приготовления ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды,  обуви) | 20.00—20.30 |  | 20.30—21.00 |
| Сон | 20.30—07.00 |  | 21.00—07.00 |

Одна из проблем организации режима дня младшего школьника в семье — согласование его с режимом родителей. Ребенок должен спать дольше и ложиться спать раньше, чем взрослые. Однако нельзя создавать два независимых друг от друга режима. Нужно, чтобы дети постепенно привыкали к режиму взрослых, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных элементов режима дня. Еще хочется обратить особое внимание на воскресенье. Это должен быть день полного отдыха, без уроков. Его следует отвести под любимые занятия и развлечения. Домашнее задание лучше выполнить в субботу после обеда. Если приучать ребенка к порядку и систематическому труду с раннего возраста, то организованность постепенно станет его внутренней потребностью, чертой характера.

История знает примеры невероятной работоспособности человека. Но не всегда это объяснялось какими-то сверхъестественными особенностями. Все выдающиеся люди были замечательными организаторами своего режима дня.

Самое сложное для ребенка время суток — утро. По утрам детям требуется особое внимание. Между сладким сном и напряженным днем не должно быть резкого перепада. Необходимо, чтобы утренний ритм способствовал размеренному вхождению ребенка в атмосферу дневных забот. Ребенок, на

которого накричали утром, не в состоянии высидеть спокойно 5—6 уроков. Его плохое настроение обязательно скажется на общении с одноклассниками и учителем. Важно заранее подумать и про организацию вечера.

 Не следует оставлять на позднее время острые разговоры об этических нормах. Постарайтесь их завершить до 20.00. За два часа до сна ребенку нужно успокоиться. Пусть подготовится к завтрашнему дню: соберет книги,

тетради, ручки, карандаши, приготовит одежду. Затем он должен вовремя лечь спать, даже если у вас гости. Это очень важно.

 Нужно помочь ребенку не допустить перевозбуждения. Перед сном нельзя есть острые блюда, играть в шумные игры, читать страшные сказки, смотреть фильмы.

 Если в семье назрел конфликт и нужно его разрешить, подождите, когда ребенок уснет. На состояние здоровья человека влияет множество факторов. Один из них питание. Еще в древности было известно, что правильное питание является непременным условием долголетия. На работе человеческого организма негативно сказываются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания. Взрослым необходимо помнить: в младшем

школьном возрасте детям нужно питаться 4—5 раз в день. При этом первый завтрак должен составлять 20 % суточного рациона, второй завтрак — 15 %, обед — 30—35 %, полдник — 15 %, ужин — 20 %. Основные правила питания — разнообразие, умеренность, своевременность. Не следует заставлять ребенка есть через силу. Оценивая желание поесть, он прислушивается к потребностям своего организма. При этом в рационе детей в возрасте 6—10 лет обязательно должны быть первые блюда. Употребление

только вторых блюд не вызывает достаточного выделения желудочного сока, пища надолго задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате

пищеварения. Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая пищу, и не заниматься во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т. п.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от еды, оставаться здоровыми.

При организации режима дня важно учитывать физическое развитие ребенка. Родителям следует обращать внимание на положение его тела во время выполнения домашнего задания, так как неправильная посадка — одна из основных причин нарушения осанки. К факторам, вызывающим эти

нарушения, относятся: недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки (опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, ношение тяжестей в одной и той же руке, сон калачиком или на одном боку, на очень высокой подушке или излишне мягкой кровати и т. д.).

Для того чтобы дать ребенку ясное представление о правильной осанке, можно воспользоваться следующим приемом. Ребенку расправляют плечи и выпрямляют спину; затем ставят его вплотную к стене, чтобы он касался ее

пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет детям запомнить мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранять ее. Неправильная посадка во время занятий в школе и при подготовке домашних заданий часто становится причиной нарушения зрения учащихся.

**УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО**

**УТОМЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ**

**ЗАДАНИЙ**

1. И. п. (исходное положение) — сидя; откинуться на

спинку стула; сделать глубокий вдох; наклониться вперед

к столу и выдохнуть. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — сидя; откинуться на спинку стула; прикрыть

веки; крепко зажмурить глаза; открыть глаза. Повторить

4 раза.

3. И. п. — сидя; поставить руки на пояс; повернуть голову вправо; посмотреть на локоть правой руки; повернуть

голову влево; посмотреть на локоть левой руки; вернуться

в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. И. п. — сидя; посмотреть прямо перед собой (2—3 секунды); палец правой руки зафиксировать по средней линии

лица на расстоянии 15—20 см от глаз; перевести взгляд на

конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд; опустить руку.

5. И. п. — сидя; руки вытянуть вперед; посмотреть на

кончики пальцев; поднять руки вверх; сделать вдох. Проследить глазами за руками, не поднимая головы; опустить

руки; выдохнуть. Повторить 5—6 раз.

6. «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь

предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом по

контуру с внутренней и с внешней стороны.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ**

1. После письменных заданий — сжимание и разжимание

пальцев, потряхивание кистями.

2. Для снятия напряжения:

«Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку; «Моем окна» — попеременное активное протирание воображаемого окна; «Ловим бабочку» — воображаемая бабочка летает по комнате. Ее нужно поймать и выпустить, крепко сжимая и разжимая ладошку, совершая хватательные движения.

3.После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

4.Позаботьтесь о том, чтобы дома у вас был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантелей т. д.

5.Выполняйте спортивные упражнения вместе с ребенком. Только так он поймет их важность и необходимость. Желательно, чтобы ребенок смотрел не более 2—3 телепередач в неделю. Младшие школьники очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости, увиденные по телевизору, могут стать для них причиной нервных срывов. Родители должны тщательно изучать программу телепередач и выбирать те, которые не повредят ребенку. Чтобы было легче приобщить детей к выполнению режима дня, родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными. Соблюдать режим младшим школьникам поможет игра (в ходе игрового процесса любые навыки приобретаются быстрее).

Кроме того, на протяжении первых 2—3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, наоборот, надо хвалить их за каждую попытку придерживаться режима. В таких случаях эффективен «прием руководителя», когда ребенок напоминает взрослым о режиме дня («А теперь идем чистить зубы!», «Мама, пора заправлять кровати!» и т. д.). Ситуация успеха создает психологические условия для принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения своими делами.

Ребенок младшего школьного возраста много времени проводит в школе, посещает секции, кружки. Он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых. В возрасте 6—7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8—10 лет — 10 часов. Полноценный сон является одним из важнейших условий умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда (очередность и время выполнения домашних заданий, физкультурные паузы, посадка, освещение и др.) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления, таких как головная боль, головокружения, слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость, ребенка следует обязательно показать врачу, так как эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

Педагог знакомит родителей с результатами анкетирования. Затем предлагает поделиться опытом приучения своего

ребенка к режиму дня и здоровому образу жизни. Далее раздает родителям памятки с практическими рекомендациями.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность

полученной на занятии информации.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Быть для ребенка положительным примером в соблюдении режима дня, так как одна из психологических особенностей младших школьников — склонность к подражанию.

2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

3. Правильно организовать режим дня ребенка: обеспечить достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и засыпания; предусмотреть регулярный прием пищи (4—5-разовое питание); установить определенное время для подготовки к урокам, отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

4. Проверять правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.

5. Не злоупотреблять замечаниями и указаниями в адрес ребенка.

Добиваться того, чтобы все необходимое он делал после первого

напоминания.