Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

 основная общеобразовательная школа пос. Сборный

муниципального района Сызранский Самарской области

 **Родительское собрание**

 **«Режим дня**

**в жизни школьника»**

Класс: 2

 Подготовила: Петрова Лилия Михайловна

 учитель начальных классов

 ГБОУ ООШ пос. Сборный

 **2015-2016 учебный год**

**2 класс**

**Режим дня в жизни школьника**

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.**

- 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 закаливание собственного ребенка?

- Делает ли ваш ребенок зарядку?

- 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?

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

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

 Уважаемые родители! Помните!

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

* Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. 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 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**

* 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 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!
1. **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 – нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

*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**

**1) Вступительное слово классного руководителя**

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника.

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:

- 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.

 **2) Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания.**

**3)Родительские «НЕЛЬЗЯ» 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 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.**

 **4) Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.**

 **5)Анализ памяток,** предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.

**6) Беседа с родителями отдельных учащихся,** приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.