

## **РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА.**

Занятие Родительского университета для родителей учащихся I классов

**Цель:** повышение уровня родительской компетентности в сфере формирования режима дня для первоклассников.

**Задачи:**

- подчеркнуть важность соблюдения режима дня для первоклассников;
- рассмотреть правила организации режимных моментов;
- способствовать развитию у родителей представлений о необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня и соблюдения правил гигиены;
- создать доброжелательную атмосферу, установить с родителями эмоциональный контакт.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 1-го класса.

**Форма проведения занятия:** семинар-практикум.

**Оборудование:** мультимедийный проектор/интерактивная доска.

**Необходимые материалы:** флипчарт, широкие стикеры, ватманы, фломастеры, бумага формата А4, рекомендации для родителей, памятки для родителей, ситуации для обсуждения.

**Предварительная методическая подготовка:** перед занятием необходимо подготовить ситуации для обсуждения, памятки для каждого участника, продумать ход занятия так, чтобы можно было его изменить в случае необходимости.

**Ожидаемые результаты:** родители овладеют знаниями о режиме дня и формировании у детей полезных привычек.

**Содержание занятия:**

**Приветствие** (создание доброжелательной атмосферы, мотивирование).

**Учитель:** Уважаемые родители! Я рада видеть всех вас на нашей встрече. Сегодня мы с вами будем обсуждать волнующие нас темы, говорить о том, как влияет на учебу детей их режим дня, как важно его соблюдать, зачем необходимо формировать у детей полезные привычки.

Для создания комфортных условий во время нашей работы я предлагаю выполнить несколько упражнений.

**Упражнение «Литерация имени»** (*упражнение направлено на знакомство участников между собой, заканчивается тогда, когда все участники назвали свое имя и качество*).

**Учитель:** Я предлагаю всем встать в круг. Первому участнику необходимо назвать свое имя и присущее ему качество на первую букву своего имени. Например, светлая Светлана, милая Мария.

**Упражнение «Психологический настрой».**

**Учитель:** А теперь я предлагаю всем улыбнуться соседу слева, соседу справа, пожать друг другу руки. Уважаемые родители, давайте сейчас

вспомним всеми любимую детскую игру-кричалку. Если Вы согласны с высказыванием, то необходимо крикнуть «да», в противном случае – «нет».

- Крикните громко и хором, друзья  
Деток своих все вы любите? (да)  
С работы пришли, сил совсем нет,  
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)  
Я вас понимаю... Как быть, господа?  
Проблемы детей решать нужно нам? (да)  
Дайте мне тогда ответ  
Помочь, откажитесь нам? (нет)  
Последнее спрошу вас я  
Активными все будем? (да)

### **Актуализация темы**

**Учитель:** Уважаемые родители, всех вас сейчас волнует вопрос о том, как чувствует себя ребенок в школе, хорошо ли он развит, чтобы справляться со школьной нагрузкой и усваивать новый материал? Как помочь ребенку справляться с трудностями? И как вы можете помочь своим детям в преодолении трудностей?

Наше занятие я хочу начать словами Демокрита: «Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы. Если принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Школа, ребёнок, семья...Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека. Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня. Тема нашего занятия «Режим дня первоклассника» важна и актуальна.

Режим дня – это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека.

От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Дирижер этой системы – суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, активность мозга. В ритме все удастся легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение

всех дел. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексy.

### **Игра-ассоциация «Режим дня – это...»**

Участникам предлагается назвать первые ассоциации на слова «режим дня». Родители записывают ассоциации и приклеивают их на доску. Учитель обращает внимание участников на стикеры и предлагает проанализировать собранный материал. Делается вывод: получена многообразная палитра ощущений, связанных с представлениями о режиме дня. Они определяются опытом школьного обучения и адаптации к школе.

### **Упражнение «Заполнение анкеты» (приложение 1).**

Учитель предлагает родителям ответить на вопросы теста, лежащего перед ними.

**Учитель:** В тесте 10 вопросов, предполагающих ответы «Да» или «Нет». Если вы ответили «Да», то напротив вопроса ставите цифру 1, если «Нет», то цифру 0. После того как закончите, выпишите все цифры по порядку в строку «Результат тестирования».

#### *Выполнение теста.*

**Учитель:** Давайте теперь оценим результаты теста. В итоге у вас должен получиться следующий набор цифр: 0100100100. Если ваш результат совпал с этим набором, или у вас есть 1-2 отличия, то можно считать, что вы достаточно хорошо знакомы с возрастными особенностями вашего ребенка и рекомендуемым режимом дня младшего школьника. А если у вас более 2 отличий, то вам необходимо задуматься о том, как же более рационально организовать день для вашего ребенка. Этой проблемой мы с вами сегодня и займемся.

### **Мини-лекция.**

Говорят, начинать всегда трудно. Однако все знают о том, что многое в нашей жизни зависит от доброго начала. Помните об этом, взрослые, и никогда не произносите слова: «Да ведь это только первый класс!».

Среди множества чувств, наполняющих родителей, когда они впервые провожают своих детей в школу, два оказываются самыми сильными – радость и тревога. Радость, что малыши выросли, и их ждет много неизведанного и увлекательного. Тревога – как будут они справляться с учебными заботами, не станут ли отстающими, как сложатся их взаимоотношения с окружающими.

Быстро проходит праздничная сентябрьская атмосфера, начинаются школьные будни и для тревог появляются реальные основания. Ребенка словно подменили.

Взволнованные мамы, а изредка даже папы, торопятся поделиться с учителем своими переживаниями. О чем они говорят?

О том, что до школы у них был прекрасный ребенок, общительный, добрый, послушный, старательный. Воспитательницы детского сада его постоянно хвалили и до сих пор вспоминают с удовольствием.

А теперь все изменилось, малыша просто не узнать! Приходится заставлять, силой усаживать за стол. И вот тут-то начинается форменный

кошмар: вертится, грызет ручку (все в доме перепортил), постоянно вскакивает – то к окну подбежит, то на кухню пить помчится или вдруг с кошкой играть начнет. Пишет кое-как, а переделывать наотрез отказывается, сидит и чиркает что-то на бумажке. Что случилось с ребёнком?

**НИЧЕГО НОВОГО... РЕЖИМ!**

Некоторые родители могут скептически заметить: «Подумаешь, режим! Так ли это важно – соблюдать его?». Да! Двух мнений здесь быть не может. В жизни первоклассника режим дня приобретает особое значение. Попробую убедить вас в этом.

**Дискуссия «Поединок».**

Родители делятся на две равные по численности группы. Одна группа получает задание составить список аргументов против распорядка дня. Другая группа выделяет преимущества соблюдения режима дня. На подготовку в группах отводится не более 7 минут, каждая группа должна представить не менее 5 аргументов. Далее по очереди в форме поединка каждая группа высказывает по одному аргументу.

*(Примерные аргументы против распорядка дня: организм ребенка интуитивно понимает собственные потребности, в режиме нет необходимости; идеи режима являются наследием советских времен (как тесное пеленание грудничков), а значит, не верны и устарели; ребенок – это личность творческая, он индивидуален и неповторим, а распорядок дня устанавливает жесткие рамки; я не хочу, чтобы мой ребенок жил по стандарту и др.*

*(Преимущества соблюдения режима дня: соблюдение режима – это залог здоровья (своевременный прием пищи, обязательные прогулки, необходимое количество сна); по мнению специалистов, режим дня способствует укреплению иммунитета; режим дня помогает избежать хаоса – ребенок становится более спокойным и уверенным; если ребенок привык жить по режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания; режим помогает детям адаптироваться в школе; режим способствует развитию навыка самодисциплины).*

**Учитель:** Приведенные вами аргументы «за» и «против» соблюдения режима дня говорят о том, что, для родителей вопрос соблюдения распорядка дня первоклассников достаточно неоднозначен. Многие родители задаются вопросами: «Нужен ли моему ребенку режим? А не ограничит ли это его свободу? Не будет ли введение режима дня мешать творческому развитию моего ребенка? и др. Бесспорно, каждый родитель сам выбирает и устанавливает распорядок своему малышу. Для того, чтобы ответить на вопросы «Нужен ли моему ребенку распорядок?» и «Какой именно распорядок дня?» прошу обратить внимание на статистику здоровья учащихся первого года обучения (приложение 2).

**Упражнение «Обсуждение в группах».**

**Учитель:** Давайте попробуем выяснить возможные причины ухудшения состояния здоровья школьников. Для этого вам нужно

разделиться на группы. Перед вами лежат различные геометрические фигуры, выберете понравившуюся вам фигуру.

(Родители объединяются в четыре группы по цвету: желтые, красные, синие, зеленые. Желтые и синие выясняют «школьные» причины ухудшения здоровья, а красные и зеленые – «домашние» причины).

Например:

«Школьные»	«Домашние»
большая нагрузка	компьютер
отсутствие горячего питания	телевизор
гиподинамия	отсутствие прогулок ...

(после 5 мин. обсуждения, группы называют возможные причины, результаты объединяются и записываются на доске).

**Работа в группах «Составляем режим дня»** (на обсуждение 7-10 минут).

Каждая группа составляет примерный распорядок дня первоклассников. Затем представляет это наглядно. Это задание требует творческого подхода. Для того, чтобы участники творчески подошли к выполнению задания, необходимо предоставить им различные материалы. Предлагается памятка «Примерный режим дня» (*приложение 3*).

**Упражнение «Проблема: почему режим дня так важен для здоровья ребёнка?»** (*приложение 4*).

**Учитель:** Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрому истощению центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.

Обсуждение в группах:

- Из чего складывается режим дня?
- Основные элементы режима дня школьника.

**Вывод:** Ребенок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».

**Упражнение «Разработка запретительных законов для родителей»** (*приложение 5*).

**Учитель:** Каждый родитель знает, почему нужен режим дня, и все же не в каждой семье он соблюдается. Мы все время делаем себе поблажки: вот пройдет праздник... сегодня воскресенье... ребенок недавно болел... у нас сегодня гости... и т. д. Приучение ребенка к точному выполнению режима дня, независимо от обстоятельств, весьма важная родительская обязанность.

Родители в группах разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Затем каждая группа выступает с презентацией. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «НЕЛЬЗЯ» (*приложение 5*).

### **Упражнение «Чудесная сумка».**

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться: что они хотели бы взять с собой в свою чудесную сумку в будущее из приобретенных знаний, умений, навыков.

#### **Заключение:**

Учитель: Наше занятие я хочу закончить словами Ларисы Терещенко:

Вы спросите у меня:

«Что такое режим дня?»

Коль режим – порядок значит.

День, в какое время начат?

Вот по списку каждый день

Делать все тебе не лень,

Успевай, здоровье множа,

Пусть режим тебе поможет.

#### **Рефлексия «Сегодня я...»**

Участники пишут на стикерах о том, что было полезно и особенно важно для них на занятии. Стикеры приклеиваются на флипчарт.

По желанию участники высказываются в кругу.

#### **Список использованных источников:**

1. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг/ Н.В. Клюева. – Ярославль, 2002.
2. Козлова Г.Н. Школьный родительский клуб: программа работы, формы занятий, методические разработки/ Г.Н. Козлова, Е.В. Любезнова, Е.Н. Нецветайлова. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009.
3. Безруких, М.М., Ефимова, С.П. Как помочь хорошо учиться/ М.М. Безруких, С.П. Ефимова. - М.,2003.

**Вопросы теста:**

- Ребенок младшего школьного возраста должен ложиться спать, когда ему захочется. 0
- Ребенок младшего школьного возраста может находиться у экрана телевизора не более 40-45 мин в день. 1
- В наказание за провинность ребенка младшего школьного возраста можно лишить прогулки на свежем воздухе. 0
- Для ребенка младшего школьного возраста достаточно трехразового питания. 0
- Занятия на компьютере ребенка младшего школьного возраста должны занимать не более 20 мин в день. 1
- Продолжительность ночного сна ребенка младшего школьного возраста должна быть не более 8 часов в сутки. 0
- Ребенок младшего школьного возраста (со 2-го класса) должен начинать выполнение домашнего задания через 30 мин после возвращения из школы. 0
- Прогулки на свежем воздухе должны длиться 3-3,5 часа в день. 1
- Ребенок младшего школьного возраста должен каждый день, кроме выходных, делать утреннюю гимнастику. 0
- Начинать готовить домашние задания (со 2-го класса) нужно с самых сложных предметов. 0

Результаты тестирования: 0100100100.

**Статистика.**

- 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 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 недосыпают от 1,5 часов до получаса.

**Памятка для родителей  
«Режим дня».**

<b>Примерный вариант режима дня первоклассника</b>	<b>Время</b>
Подъем	7.00
Зарядка, умывание, уборка постели	7.00 - 7.20
Завтрак	7.20 - 7.35
Дорога в школу	7.35 - 7.55
Занятия в школе	9.00 - 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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ:**

1. Режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания).
2. Продолжительность и кратность сна.
3. Время пребывания на свежем воздухе в течение дня.
4. Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома.
5. Продолжительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха.
6. Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность, занятия по интересам.

При построении режима дня учащихся необходимо учитывать особенности функционирования нервной системы детей и подростков:

высокий уровень активности коры больших полушарий в утренние и дневные часы, снижение его после обеда, падение в вечерние часы;

два подъема функциональных показателей в течение дня в первую (с 8 до 12 ч) и во вторую половину дня (с 16 до 18 ч);

1-й подъем работоспособности выше и продолжительнее 2-го.

### **Запретительные законы для родителей.**

- 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 школы выполнять домашнее задание (со 2-го класса);
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок;
- Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашнего задания в частности;
- Заставлять многократно переписывать с черновика в тетрадь;
- Ждать родителей, чтобы начать выполнять домашнее задание;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- Сидеть у телевизора и компьютера 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.

### Питание.

Перед школой – не кормите детей.

После школы – непременно пообедать!

Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

### Сон.

Для ребенка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).

Недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности, сосредоточенности внимания.

### Учеба в школе.

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребенка, а затем отмечается ее спад.

### Занятия по интересам.

Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 часов.

Двигательная активность.

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.