**РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА.**

**Учитель:** Уважаемые родители! Я рада видеть всех вас на нашей встрече.Сегодня мы с вами будемобсуждать 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»***(упражнениенаправлено 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, тонеобходимо 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 вассейчас 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 удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья иправильного 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 рефлексы.

**Игра-ассоциация «Режим дня** – **это…»**

Участникам предлагается назвать первые ассоциации на слова «режим дня». Родителизаписывают 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 предлагаетродителямответить 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?» прошуобратить вниманиена 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»  большая нагрузка  отсутствие горячего питания  гиподинамия | «Домашние»  компьютер  телевизор  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.