**Родительское собрание на тему: «Режим дня в жизни школьника».**

1. Тема собрания: «Режим дня в жизни школьника».

2. Цель: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

3. Задачи: - Показать важность и необходимость подчинения жизни ребенка строгому распорядку;

- Познакомить родителей с причинами, приводящими к ухудшению здоровья детей;

- Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

4. Оборудование: мультимедийное оборудование.

5. Форма проведения:информационный лекторий с элементами практикума.

6. Литература: Диалоги о воспитании. / Книга для родителей. - М.: Педагогика, 1985; Калейдоскоп родительских собраний. Методические разработки. Выпуск 1. / Е.Н. Степанова – М.: Творческий центр, 2001.

6. План:

1. Вступительное слово

2.Выступление отдельных родителей по теме

3. Проведение и анализ результатов анкетирования.

4.Педагогические ситуации и их решения

5. Диспут

6. Ответы классного руководителя на вопросы

7. Рекомендации

8.Принятие решения.

9.Тема следующего собрания.

**Сценарий собрания:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия:** | **Деятельность учителя:** | **Деятельность родителей:** | **УУД:** |
| **1.Вступительное слово.** | Добрый вечер уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на родительское собрание. Тема собрания очень актуальна: **«Режим дня в жизни школьника».**  Первый год учебы в школе - самый трудный. Меняется весь уклад жизни, появляются новые обязанности, заботы. И ко всему нужно приспособиться, привыкнуть.  Чтобы усидеть 40 минут урока, нужна особая тренированность, а ее пока не хватает. Ограничение в движении первоклассники переносят особенно тяжело. На протяжении всего урока требуется от учеников внимание, а способность концентрировать его еще недостаточна. И писать, рисовать на первых порах тоже нелегко, потому что мышцы кисти, участвующие в этих процессах, еще не полностью развиты. К этим трудностям, объединяющимся в особенности физиологического развития, в последние годы прибавились и другие, связанные с восприятием новой, более сложной программы.  Чтобы организм ребенка справился с предъявляемой нагрузкой, чтобы обучение шло успешно, а не в ущерб здоровью необходимо рационально  организовать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок его дня. Другими словами, строго выполнять режим дня. Поэтому тема нашего родительского собрания «Режим дня».  Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.  Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности.  Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены.  Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка. За соблюдением режима дня необходимо следить с раннего детства. Утренние часы - это часы наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводятся на наиболее трудные виды деятельности.  Начиная с 7-летнего возраста, основным видом деятельности становятся учебные занятия. Работы видных ученых показали, что учебные занятия в школе для учащихся 7-10 лет необходимо ограничить 4 уроками. Каждые 40 минут учебной работы чередуются с перерывом-отдыхом (что есть и у нас в школе). Между учебными занятиями и приготовлением уроков предусматривается 2-3-часовой перерыв, значительную часть которого дети должны проводить на свежем воздухе.  Вот как должен строиться день ребенка-первоклассника? | Слушают | **Личностные:**  -имеют желание узнать новое. |
| **2. Выступление отдельных родителей по теме.** | На этот вопрос попытаются ответить члены родительского комитета, которые подготовили выступление и поделятся с нами опытом семейного воспитания. Слово предоставляется членам родительского комитета…. Выступление 2-3 родителей. | Выступают по теме собрания. | **Коммуникативные:**  - развивать способность слушать собеседника;  - излагать свое собственное мнение;  - аргументировать свою точку зрения;  **Личностные:**  - развивать навыки сотрудничества;  - отвечать на вопросы других. |
| **3.** **Анализ результатов анкетирования и проведение анкетирования с родителями.** | Спасибо. На днях в нашем классе прошло анкетирование учащихся по теме «Твой режим дня».  Результаты проведенного анкетирования огласит председатель родительского комитета…. Вам слово. А сейчас родители мы с вами проведем анкетирование по данной теме.  Анкета для родителей:  *АНКЕТА*  1. Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?  2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?  З. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье? | Слушают, а председатель оглашает результаты. | **Личностные:**  -имеют желание узнать новое. |
| **4.Педагогические ситуации и их решения.** | Спасибо. А сейчас я предлагаю вам попробовать разрешить проблемные вопросы, которые могут возникнуть. Я предлагаю разделиться на группы, и вы получаете карточку с описанием ситуации или вопросом, обсуждаете 2-3 минуты, а затем предлагают решение данной проблемы.  **Задания.**  1.Ученица второго класса с радостью бежит к ожидающей ее у школы маме, чтобы показать свою первую оценку – красиво выведенную уверенной рукой любимого учителя тройку. Но мама не только не поддержала радость дочери, но и сказала, что «троечницу» она встречать у школы не будет.– Права ли мама? Как поступили бы вы в этой ситуации?  2. Первоклассник учится писать. Буквы выходят за линии рабочей строки. Дома взрослые критикуют личностные качества ребенка и дают только отрицательную оценку его действиям. Правы ли родители? Как поступили бы вы в этой ситуации?  Чтобы не допускать ошибок в воспитании у детей трудолюбия, я предлагаю вам памятки-советы для родителей. (Раздаю памятки) **Памятка родителям.**  **Советы родителям**  1. Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.  2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем  организма ребенка.  З. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня — с 9 до 12 ч, во второй — с 16 ч до 17 ч.  4. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.  6. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более  продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.  7. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.  8. Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть:  — щадящим, с обязательным дневным сном (1— 1,5 ч);  — с дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3—3,5 ч).  9. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребенка и его неблагоприятным реакциям.  10. Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах. | Слушают  Вывод. Конечно же, мама девочки действовала из лучших побуждений. Но следует сказать, что частое непонимание, «нечувствование» родителями своего ребенка может привести к тому, что мир взрослых в целом и школа как его часть могут стать для ребенка непредсказуемыми, враждебными, опасными. А это, как правило, приводит, с одной стороны, к утрате доверия между взрослыми и детьми, а с другой, является источником невротических реакций, неврозов и других нервно-психических и соматических расстройств, особенно среди учеников начальной школы.  Вывод. В шесть-семь лет у ребенка в результате оценки взрослых складывается мнение о себе. Если преобладают отрицательные оценки, то у ребенка может сформироваться отрицательная самооценка. Как утверждает Бартон Д. Шмитт, врач, автор книги «Здоровье вашего ребенка»: «Для поддержания здорового баланса ежедневной критики должно быть по крайней мере в три раза меньше, чем позитивных действий, особенно физических проявлений ласки и любви».  Процесс адаптации будет успешнее, если положительная оценка станет преобладать над отрицательной, причем будет более разнообразной и не только вербально выраженной, но и невербального характера (обнять, поцеловать, погладить по голове). | **Личностные:**  -имеют желание узнать новое.  **Коммуникативные:**  - развивать способность слушать собеседника;  - излагать свое собственное мнение;  - аргументировать свою точку зрения;  **Личностные:**  - развивать навыки сотрудничества;  - отвечать на вопросы других.  **Познавательные:** выбор наиболее эффективных способов решения задач, умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание; подведение под понятие, выведение следствий; самостоятельное создание способов решения проблем поискового характера. |
| **5.Диспут** | Ну а теперь мы с вами для решения проблемы проведем небольшой диспут. Вопросы для диспута выдвигаем все вместе. Но помните, вопросы должны быть в повествовательной форме, например: Режим дня младшего школьника.  Вопросы для диспута:  1.Роль режима дня в жизни младшего школьника.  2.»Нельзя» при соблюдении режима дня.  3.Знакомство с рекомендуемым режимом дня. **( Режим дня (примерный вариант):**  7.00 - подъем.  7.00-7.30 - самообслуживание, гимнастика, умывание, уборка постели.  7.30-7.50 - завтрак.  7.50-8.15 - дорога в школу.  8.30-12.30 (13.00) -занятия в школе.  13.00-14.30 - обед, отдых, помощь дома по хозяйству.  14.30-16.00 - игры на воздухе.  16.00-17.00 - приготовление уроков.  17.00-19.00 - свободные занятия (по выбору детей).  19.00 - ужин.  19.00-20.30 - свободное время.  20.30-21.00 - подготовка ко сну (личная гигиена) | Проводим диспут и решаем вопросы | **Личностные:**  -имеют желание узнать новое.  **Познавательные:** выбор наиболее эффективных способов решения задач, умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание; подведение под понятие, выведение следствий; самостоятельное создание способов решения проблем поискового характера.  **Коммуникативные:**  - развивать способность слушать собеседника;  - излагать свое собственное мнение;  - аргументировать свою точку зрения; |
| **6. Ответы кл.рук на вопросы** | Уважаемые родители, если у вас есть ко мне вопросы, пожалуйста, задавайте, я как классный руководитель отвечу на все вопросы, интересующие вас. | Задают вопросы | **Коммуникативные:**  - развивать способность слушать собеседника;  - излагать свое собственное мнение;  - аргументировать свою точку зрения;  **Личностные:**  - развивать навыки сотрудничества;  - отвечать на вопросы других. |
| **7. Рекомендации** | Уважаемые родители, чтобы соблюдался режим дня у малышей я предлагаю вам рекомендации для решения поставленной проблемы: ***Рекомендации родителям по соблюдению детьми режима дня:***     1) Прежде всего стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья  первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без суеты.  2) Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный путь не обязательно самый короткий, поэтому лучше выйти из дому пораньше.  3) Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа.  Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.  4) Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.  5) Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.  Мы не встречали родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!». Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом. | Получают рекомендации | **Познавательные:** выбор наиболее эффективных способов решения задач, умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание; подведение под понятие, выведение следствий; самостоятельное создание способов решения проблем поискового характера.  **Личностные:**  - развивать навыки сотрудничества;  - отвечать на вопросы других. |
| **8. Принятие решения** | В заключении нашего собрания мы должны прийти к выводу и принять решение. Решения таковы:  1. Учитывая важность адаптационного периода учащихся, использовать советы психолога и классного руководителя в целях успешной адаптации первоклассников.  2. Каждой семье организовать режим дня ребенка в соответствии с рекомендациями врача.  3. Осуществлять руководство и контроль за выполнением детьми режима дня. | Высказывают свое мнение и приходят к общему выводу | **Коммуникативные:**  - развивать способность слушать собеседника;  - излагать свое собственное мнение;  - аргументировать свою точку зрения; |
| **9.Тема следующего собрания** | Мы остановились на основных положениях, обеспечивающих успех адаптации учащихся к новым условиям. Уважаемые родители, вот и подошло наше собрание к концу! Надеюсь, вы много для себя извлекли полезной информации и будете применять ее в дальнейшем.  Всем спасибо за внимание, до свидания! | Прощаются с учителем | **Коммуникативные:**  - развивать способность слушать собеседника; |