Добрый день!

**Сегодня предлагаем***посмотреть видеоролик, порассуждать и высказать свою точку зрения.*

Тема: Режим дня школьника. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Организация режима дня школьника. Воспитание самостоятельности и организованности у первоклассника

После просмотра видеороликов, вы сможете:

узнать, как правильно провести день с ребёнком, что значит «здоровый режим дня и насколько важно его соблюдать;

понять, как правильно выстроить режим дня первоклассников;

познакомиться с примерным распорядком дня первоклассника.

После просмотра видеоролика ответьте, пожалуйста,*на вопросы теста*

***Шаг Инструкция для родителей***

1. Просмотрите видеоролик

<https://yandex.by/video/preview/?filmId=262854589889950972&from=tabbar&reqid=1608404725738672-1776434981621271539200098-man1-7451&suggest_reqid=58878543159924459847420313029769&text=режим+дня+младшего+школьника+информаия+для+родителе>

2. Посмотрите видеоролик

<https://yandex.by/video/preview?filmId=7527763079924544156&text=режим+дня+первоклассника+информация+для+родителей>

3. Посмотрите видеоролик:

<https://yandex.by/video/preview/?filmId=6966054627165304855&text=режим+дня+первоклассника+информация+для+родителей&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DyUbC5omKBdM>

Ваша задача после просмотра видеороликов ответить на вопросы анкеты**№ 1. “Условие успешного обучения - выполнение режима дня”**:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/17/anketa-rezhim-dnya>

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие.

Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы — жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых.

Неблагоприятные изменения во внешней среде приводят к заболеваниям, отставанию физического развития, снижению работоспособности и успеваемости школьника. Родители должны правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данной деятельности или отдыха.

*В основе правильно организованного режима дня школьника лежит* определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима. Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей и прежде всего с учетом возрастных особенностей деятельности нервной системы. По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления. Поэтому обычная для школьников среднего или старшего школьного возраста нагрузка является чрезмерной, непосильной для младших школьников. При организации режима дня школьника важно обратиться за советом к школьному или участковому врачу. Врач, руководствуясь состоянием здоровья школьника, укажет на особенности необходимого для него режима.

  Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

правильное чередование труда и отдыха;

регулярный прием пищи;

сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну;

определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур;

определенное время для приготовления домашних заданий;

определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Режим дня младшего школьника (примерный)

7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)

7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 -7.50 - Утренний завтрак

7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.30 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Ребенок должен спать около 10 часов. Они должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, а старшие — в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки.

Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.

После гимнастики проводятся водные процедуры в виде обтираний или обливаний. Начинать водные процедуры следует только после беседы со школьным врачом о состоянии здоровья школьника. Первые обтирания следует проводить водой температуры 30—28°, а через каждые 2—3 дня снижать температуру воды на 1° (не ниже 12—13°), при этом температура в комнате должна быть не ниже 15°. Постепенно от обтираний можно перейти к обливанию. Водные процедуры с постепенным снижением температуры воды повышают сопротивляемость организма к резким температурным колебаниям внешней среды. Следовательно, утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям. Весь утренний туалет должен занимать не более 30 минут. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами подготовляет организм школьника к трудовому дню.

Основным видом деятельности школьников является их учебная работа в школе и дома. Но для всестороннего развития детей очень важно также приучать их к физическому труду; работе в школьной мастерской, на производстве, в кружках «Умелые руки», в саду, огороде, помощи матери по хозяйству. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию школьника.

Для школьников младшего, среднего и старшего возраста, исходя из возрастных особенностей их центральной нервной системы, устанавливается определенная продолжительность учебных занятий в школе. Рекомендуется следующая продолжительность выполнения домашних заданий:

во 2-м классе — до 1,5 ч,

 в 3-4-х классах — до 2 ч,

 в 5-6-х классах — до 2,5 ч,

 в 7-м классе — до 3 ч,

в 8-11-х классах — до 4 ч.

При такой длительности выполнения домашних заданий, как показали специальные исследования, дети все время работают внимательно, сосредоточенно и к концу занятий остаются бодрыми, жизнерадостными; сколько-нибудь заметных признаков утомления не отмечается.

Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается, детям приходится многократно перечитывать одно и то же, чтобы понять смысл, в письменных работах они делают много ошибок.

Готовить уроки тотчас по приходе из школы нецелесообразно. Чтобы хорошо усваивать учебный материал, учащиеся должны отдохнуть. Перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома должен быть не менее 2 – 1,5 часов. Большую часть этого перерыва школьникам необходимо гулять или играть на открытом воздухе.

Учащимся, занимающимся в первую смену, начинать готовить домашние задания можно не раньше чем с 16-17 часов. Для учащихся второй смены на подготовку домашних заданий следует отвести время, начиная с 8-8.30 часов утра; нельзя допускать, чтобы они готовили уроки вечером после возвращения из школы, так как работоспособность к концу дня понижается.

При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 30 - 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.
Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.

Каждый школьник нуждается в определенном, постоянном месте за общим или специальным столом для выполнения домашних уроков, так как в одной и той же постоянной обстановке быстрее сосредоточивается внимание на учебном материале, а следовательно, успешнее идет его усвоение. Рабочее место должно быть таким, чтобы школьник мог свободно расположиться со своими пособиями. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае происходит быстрое утомление мышц, ребенок не может сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. Длительное сидение в неправильной позе влечет за собой искривление позвоночника, появление сутулости, впалой груди, неправильное развитие органов грудной клетки. Для учащихся ростом 120—129 см высота стола должна быть 56 см, а высота стула — 34 см, для учащихся ростом 130—139 см — высота стола 62 см, стула — 38 см.

Родители должны следить за посадкой учащегося во время приготовления домашних уроков и при свободных занятиях. Правильная посадка школьника обеспечивает нормальное зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствует выработке хорошей осанки. При правильной посадке 2/3 бедра школьника помещаются на сиденье стула, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах и опираются о пол или скамеечку, оба предплечья свободно лежат на столе, плечи находятся на одном уровне. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ширине ладони школьника, расстояние от глаз до книги или тетради — не менее 30—35 см. Если высота стола и стула соответствует размерам тела учащегося, то, контролируя правильность посадки, можно легко приучить детей сидеть прямо.

Для роста и развития организма ребенка необходим чистый, свежий воздух. Большое значение он имеет для повышения умственной работоспособности, улучшения работы мозга и сохранения бодрости. Поэтому перед занятиями, а также во время 10-минутных перерывов нужно проветривать комнату, а в теплое время года следует заниматься при открытой форточке или при открытом окне. Другим важным условием для занятий является достаточное освещение рабочего места, как естественное, так и искусственное, так как выполнение домашних заданий (чтение, письмо) связано с большим напряжением зрения. Свет из окна или от лампы должен падать на учебники (тетради) слева от сидящего ученика, чтобы не падала тень от руки. На окне не должно быть высоких цветов и сплошной занавески, так как это ухудшает освещение рабочего места. При занятиях в условиях искусственного освещения стол необходимо дополнительно освещать настольной лампой, ставя ее спереди и слева. Электрическая лампа должна быть мощностью 75 ватт и закрыта абажуром для предупреждения попадания лучей света в глаза.

Выполнение всех перечисленных условий способствует сохранению высокой работоспособности.
Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий в школе зависят также от своевременности выполнения других элементов режима. Так, важным элементом режима дня школьника является отдых.

При длительной напряженной умственной работе утомляются, истощаются нервные клетки головного мозга, в работающих органах процессы распада веществ начинают преобладать над пополнением их, поэтому снижается работоспособность. Чтобы это не произошло, организму следует предоставлять своевременный отдых. Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность. Особенно большое значение при умственном труде, в котором участвуют прежде всего клетки коры головного мозга, обладающие быстрой утомляемостью, имеет чередование умственного труда с другими видами деятельности. Смена умственного труда физическим способствует быстрому восстановлению работоспособности.

*Наилучшим активным отдыхом для школьника является подвижная деятельность, особенно на воздухе*. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм школьника, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

Родители должны поощрять желание школьников среднего и старшего возраста заниматься спортом в одной из спортивных секций при школах, спортивных школах. Эти занятия делают школьника крепким, выносливым и оказывают положительное влияние на его работоспособность и успеваемость.

Для подвижных игр на открытом воздухе учащимся первой смены нужно отводить время после обеда до начала приготовления домашних уроков, а учащимся второй смены — после приготовления домашних уроков до ухода в школу. Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для младших школьников не менее 3 – 3.5 часов, для старших — не менее 2 — 2,5 часов.

Подвижным играм, спортивным развлечениям на воздухе следует уделять больше времени в выходные дни, сочетая их с прогулками за город, в лес, с экскурсиями. В режиме дня школьника следует выделить время и для свободно избранной творческой деятельности, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы. На это в течение дня для младших школьников надо 1 — 1,5 часа, а старшим — 1.5 — 2.5 часа.

Каждый школьник должен привлекаться к посильным работам по дому. Младшим можно поручать уборку комнаты, поливку цветов, мытье посуды; старшим — прогулку с малышами, покупку продуктов, работы в саду, на огороде и т. Д. Каждого школьника надо приучать помогать семье и прививать любовь к труду.

Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.

Нужно приучить школьника мыть руки перед каждым приемом пищи, есть не спеша, не разговаривая, не читая во время еды. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.

День школьника должен завершаться вечерним туалетом и последующим сном. На вечерний туалет отводится не более 30 минут. За это время школьник должен привести в порядок школьную форму и обувь. Затем нужно умыться, почистить зубы, вымыть ноги водой комнатной температуры.

К вечеру, после напряженных часов бодрствования и восприятия множества раздражений из внешнего мира, в коре головного мозга быстрее возникает тормозной процесс, который легко распространяется на другие участки нервной системы, обусловливая сон.

Это торможение называют охранительным, так как оно охраняет нервную систему от чрезмерной работы, от истощения. Как уже говорилось, чем младше ребенок, тем его нервная система обладает меньшей выносливостью к внешним раздражителям и тем больше его потребность в сне.

Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет: в 7-10 лет – 11-10 ч, в 11-14 лет — 10-9 ч, в 15-17 лет — 9-8 ч.

  Ночной сон является продолжительным отдыхом, устраняющим то утомление, которое появляется к концу дня, и восстанавливающим силы организма. В нервных клетках под влиянием тормозного процесса усиливаются процессы восстановления. Клетки опять получают способность воспринимать раздражения из внешней среды и давать на них соответствующую реакцию. Недосыпание вредно сказывается на нервной системе школьников и ведет к снижению работоспособности.

Школьника следует приучать всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Тогда школьник легко и быстро будет засыпать и легко и быстро пробуждаться в определенный час.

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Полноценность сна определяется не только его продолжительностью, но и глубиной. Сон достаточной продолжительности, но не глубокий, со сновидениями, разговором во сне не дает полного отдыха. Чтобы сон ребенка был, глубоким, необходимо, чтобы перед сном школьник не занимался шумными играми, спорами, рассказами, вызывающими сильные переживания, так как это мешает быстрому засыпанию и нарушает глубину сна. Глубокому сну препятствуют также внешние раздражители: разговоры, свет и др.

Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела; это создает возможность в течение всего сна поддерживать мускулатуру тела в расслабленном состоянии.

Одним из основных условий сохранения глубины сна детей является сон в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше 16—18°. Еще лучше приучить школьника спать при открытой форточке. В этом случае кровать должна стоять не ближе чем 2 м от окна.

Соблюдение всех этих условий способствует полноценному сну ребенка и полному восстановлению его сил к следующему трудовому дню.

При составлении распорядка дня школьника родители могут руководствоваться схемами режима дня. На основании этих схем режима дня каждый школьник с помощью родителей может составить распорядок своего дня, вывесить это расписание на видном месте и строго его придерживаться.

         Правильно организованный день школьника – залог здорового и успешного будущего ребенка!

Десять советов родителям

*Совет 1.*Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.

*Совет 2.*Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.

*Совет 3.*Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня — с 9 до 12 часов, после полудня — с 15 до 16 часов.

*Совет 4.*Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.

*Совет 5.*Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

*Совет 6.*Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.

*Совет*7. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

*Совет 8.*Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательными дневным сном (1—1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3—3,5 часа).

*Совет 9.*Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребенка и его неблагоприятным реакциям,

*Совет 10.*Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.

**ПАМЯТКА**

**«Как приучить ребенка к самостоятельности в приготовлении уроков?»**

Начните с предмета, который легче дается вашему ребенку, и не отвечайте ни на один вопрос, обращенный к вам, пока задание не доделано до конца, посмотрите, есть ли оплошности, предложите их поискать самому. Старайтесь избегать слово «ошибка». Не высмеивайте ошибки своих детей.

Таблицу умножения повесьте над кроватью и учите по ней и умножать, и делить сразу. Радуйтесь вместе тому, что получается. Опережайте школу: выучите умножение «на два», потом «на четыре», «на восемь». Дойдут в школе до трех, учите «на шесть» и «на девять».

Умножение на «5» учите по часам, по движению стрелки,- и время научите узнавать, и таблицу усвоите. Всматривайтесь в каждый столбец. Учите ребенка находить особенности и закономерности.

Задачи по математике учите читать и представлять как фильм. Их в задаче не более двух (если задача в два действия). Сначала рассуждайте про одно. Например, «привезли в магазин 2 ящика яблок по 3 кг. И еще 5 кг слив. Сколько всего килограммов фруктов привезли?» Первый сюжет - про яблоки. Узнаем, сколько всего килограммов яблок привезли. Второй сюжет - узнаем про яблоки и сливы вместе.

О чтении. Один раз ребенок читает сам. Потом он пересказывает вам прочитанное. Если не точно пересказывает какое-то место, пусть читает еще. Так уходим от бессмысленных повторов. Обязательно читайте на ночь с ребенком книжки вслух, по очереди. Рассматривайте иллюстрации. Замечайте точность или невнимательность художника, возвращайтесь по ходу к тексту. Если есть отрывки, которые можно читать по ролям, используйте эту возможность. А просто так несколько раз не перечитывайте. Это скучно.

По русскому языку обращайте внимание на выполнение упражнения полностью (ведь задании может быть несколько). При трудностях выполните вслух все упражнения, но не пишите в учебнике ни букв, ни слов. При его письменном выполнении ребенок еще раз вспоминает. Уйдите из комнаты, пока он выполняет задание, не стойте за спиной. Не сердитесь на своего ребенка и не злите его.