Окружной конкурс методических разработок учителей

начальных классов «Методическая разработка 2017года»

Номинация « Открытое мероприятие для родителей»

Семинар – практикум

Режим дня для младшего школьника

ФИО Харитонова Наталья Александровна

Должность,ОО учитель начальных классов

ГБОУ СОШ с.Сырейка

2017 г.

Оглавление

Введение 4

Основная часть 4

1.Лекция «Важность соблюдения режима дня для младшего школьника»... 5

2. Практическая часть 9

2.1. Сообщение результатов анкетирования родителей по теме: « Режим дня ребёнка». 9

2.2. Составление примерного режима дня для ребёнка 9

2.3 Работа родителей в группах «10 и более родительских «нельзя». 9

2.4. Подведение итогов. Решение родительского собрания. 10

2.5. Знакомство с памятками для родителей при составлении режима дня 10

Заключение 11

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ 12

Приложение 13

Режим дня в жизни школьника

«Хорошими людьми становятся больше
от упражнений, чем от природы». Демокрит

Актуальность выбранной темы

Некоторые родители скептически относятся к режиму дня. Но врачи настаивают на соблюдении режима дня, утверждая, что это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Нужно убедить родителей в важности соблюдения режима дня.

Цель: способствовать пополнению знаний родителей о пользе и необходимости соблюдения ребёнком младшего школьника.

Задачи:

- Показать родителям необходимость соблюдение правил гигиены и выполнения режима дня школьников
- Убедить родителей в необходимости формирования у ребёнка привычки выполнения режима дня

Форма проведения: семинар- практикум для родителей

Подготовительная работа: анкетирование, подготовка памяток для родителей

Оборудование: компьютер, проектор

Структура семинара- практикума:

1. Вступительное слово классного руководителя
2. Лекция учителя
3. Знакомство с результатами анкетирования
4. Практическая работа по составлению режима дня
5. Работа родителей в группах
6. Подведение итогов
7. Решение собрания
8. Раздача памяток родителям

Введение

Вступительное слово учителя о здоровье ребёнка.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Наиболее полным является следующее определение понятия здоровья:

«Здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой семьи, рождения и воспитания».

Всем вам родителям и нам педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Ну а каков он, здоровый ребенок? Прежде всего, если он и болеет, то редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям, взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично. Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – это одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Факторами, влияющими на здоровье человека, являются: четкий и правильный распорядок дня; высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

Основная часть

1.Лекция «Важность соблюдения режима дня для младшего школьника».

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребёнка может быть несоблюдение режима дня. Некоторые родители скептически относятся к режиму дня.

Что же такое режим дня? Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

На соблюдении режима настаивают врачи, утверждая, что это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим помогает сохранить нормальную трудоспособность ребёнка в течение всего учебного года. Точность режима должна быть естественной, выполнимой.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое 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:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

На что нужно обратить особое внимание?

Из дома лучше выходить заранее. Небольшая прогулка поможет взбодриться. Дорога до школы. Её изучить и запомнить нужно заблаговременно, обращая внимание на дорожные знаки. Порой ребята надолго растягивают обратную дорогу домой. Требование должно быть постоянным: после школы – домой. Переодевание после школы обязательно для всех детей. Нужно приручить ребёнка к собранности и аккуратности. Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и

сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность во сне составляет: в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Интервал между приемами пищи, по мнению физиологов, не должен превышать 4-4,5 часа. Это способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, хорошему аппетиту, правильному усвоению пищи.

Итак, наиболее рационален четырехразовый прием пищи в одни и те же часы. Сейчас, к сожалению, встречается много гиперактивных детей (это неусидчивые дети, невнимательные, импульсивные, не могут ни на чем сосредоточиться). Согласно исследованиям, проведенным в институте по проблемам питания в университетской клинической больнице в Германии, среди причин, вызывающих гиперактивность, выделяется непереносимость определенных продуктов питания.

Продукты, от которых следует отказаться:

- кока-кола, многие фруктовые соки;
- продукты из овса;
- орехи и продукты из орехов;
- попкорн, нуга, продукты из какао, шоколад.

Рекомендуемые продукты:

- овощи (горошек, морковь, капуста всех видов, бобы);
- салат листовой;
- фрукты: яблоки, груши, бананы;
- гарнир: картофель, нешлифованный рис;
- хлеб пшеничные и ржаной;
- приправы: йодированная соль;
- мясо: говядина, телятина, птица, рыба.

Должен ли ребёнок в выходные дни соблюдать режим?

На первых порах – обязательно! Но вот процесс привыкания закончился. После этого не будите ребёнка утром. А вот лечь спать ребёнок должен вовремя.

2. Практическая часть

2.1. Сообщение результатов анкетирования родителей по теме: « Режим дня ребёнка».

2.2. Составление примерного режима дня для ребёнка

Подъём – 7.00

Зарядка, умывание, уборка постели- 7.00- 7.20

Завтрак- 7.20- 7.35

Дорога в школу - 7.35 - 7.50

Занятия в школе - 8.00- 12.30

Обед в школе – 11.35

Занятия в кружках - 13.00- 14.30

Дорога домой - 14.30- 14.45

Отдых, полдник, прогулка - 14.45 – 16.30

Подготовка домашнего задания – 16.30- 18.00

Помощь по дому, свободное время-

(возможно, прогулка со взрослыми)- 18.00- 19.00

Ужин - 19.00

Свободное время - 19.30 - 20.45

Туалет, подготовка ко сну - 20.45- 21.00

Сон - 21.00

2.3 Работа родителей в группах «10 и более родительских «нельзя».

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребёнком 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.

2.4. Подведение итогов. Решение родительского собрания.

2.5. Знакомство с памятками для родителей при составлении режима дня

Заключение

У каждого человека свое мнение. Каждый живет своей жизнью – это его право. Каждый человек имеет свои особенности, но есть много общих закономерностей. Деятельность человека обусловлена биологическими и социальными условиями. И специально продуманный ритм своего дня, занятие физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций.

Чтобы правильно распланировать режим дня школьника, необходимо придерживаться нескольких нехитрых советов:

1. Прежде, чем распланировать режим дня, необходимо понаблюдать за тем, сколько времени уходит у ребенка на умывание, дорогу в школу, подготовку домашнего задания и, опираясь на это время, создать благоприятный распорядок на целый день.
2. Помните, что организм каждого ребенка индивидуален, может некоторым детям требуется больше времени на отдых.
3. Не игнорируйте пожелания и поведение своего ребенка. Если он не согласен с каким-либо пунктом режима, объясните ему его правильность и договоритесь о компромиссе.
4. Проводить много времени за компьютером или телевизором не рекомендуется, лучше в свободное время устраивать прогулки с ребенком или записать его в кружки.
5. Ребенка необходимо мотивировать выполнять распорядок дня, объяснить ему, зачем это нужно.

Лучшей мотивацией для школьника станет пример собственных родителей, которые будут следовать режиму вместе с ним.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Дереклеева Н.И. «Новые родительские собрания.1- 4 классы» М.ВАКО – 2006
2. Перекатьева О.В. «Современная работа с родителями в начальной школе» \Перекатьева О.В, Подгорная С.Н.\ Издательский центр «МарТ» М. – Ростов - на- Дону – 2004
3. Интернет - источники «Как организовать режим дня школьника» http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php

Приложение

Рекомендации Роспотребнадзора

«Как организовать режим школьника»

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Примерные нормы ночного сна для младших школьников:

В 1–4 классе — 10–10,5 часа, Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Рабочий стол.

Правильно организуйте рабочее место школьника — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или

подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Школьный ранец.

Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Портфели и ранцы ученические должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготовляться из материалов контрастных цветов.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1–2 классов — 1,5 кг, 3–4 классов — 2 кг.В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один — для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй — для приготовления домашних заданий.

Питание.

Для школьников рекомендуется 4–5- разовое питание.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Игры и прогулки.

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте.