

**Лектории для родителей 1-4 классов**

**Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка и качество его обучения**

**Подготовила:  
учитель первой квалификационной категории  
Скворцова С.Н.**

## **Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка и качество его обучения**

Лектории для родителей 1-4 классов

Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы.

Демокрит

Начало обучения ребёнка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растёт и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребёнка, со временем есть вероятность того, что ребёнок войдёт в одну из статистических групп, приведённых в слайде №2

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребёнка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребёнком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребёнка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «Режим дня». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима дня ребёнком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведёт к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребёнка.

Низкая работоспособность характеризуется: (слайд №3)

Безусловно нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи и состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребёнка, которая позволит избежать влияния утомления на его здоровье.

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

От того, как строится наш день, как сочетается работа с отдыхом, достаточен ли наш сон, вовремя ли мы питаемся, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье.

Физиологической основой режима дня является выработка у ребёнка динамического стереотипа ответных реакции. Ежедневное соблюдение определённого распорядка настраивают школьника на учёбу, отдых, физическую активность, тем самым облегчая выполнение всех дел, в том числе процесс учёбы.

При соблюдении режима дня у ребёнка формируются условные рефлексы: привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся ребёнок лучше воспринимает информацию, объяснение учителей на уроке, быстрее справляется с выполнением домашнего задания, его работоспособность повышается. От того, насколько родители организованы сами и готовы помочь ребёнку: вовремя разбудить, научить делать зарядку и правильно подобрать упражнения, проследить за всем распорядком дня и при этом создать положительный настрой, - зависят не только успехи ребёнка в школе, но и его здоровье.

Примерный режим дня для младшего школьника. (слайд №4)

Важно помнить, что нет и не может быть универсального режима дня для всех детей. Распорядок должен обязательно учитывать их индивидуальные особенности и иметь некий запас времени.

Как же необходимо выстроить режим дня для младших школьников?

Утром у ребёнка должно быть достаточно времени, чтобы проснуться и не спеша собраться в школу. Разбудить его следует за час-полтора до начала занятий. Чтобы не омрачать утро суматохой, приучайте детей собирать всё необходимое для школы вечером.

Для того, чтобы младший школьник окончательно проснулся и настроился на рабочий лад, необходимо уделить не менее 10 минут утренней гимнастике.

Не все дети в ранний час с удовольствием завтракают. В этом случае не следует проявлять чрезмерную настойчивость в желании их накормить.

Важнее сохранить хорошее настроение и доброе отношение между родителями и детьми. Советуем подобрать любимые продукты ребёнка, чтобы он их с удовольствием съел.

Дорога в школу должна проходить в спокойном темпе в течение 15-20 минут может стать прекрасной прогулкой.

Не менее важно помочь ребёнку правильно организовать свободное от учёбы время. Пребывание в школе, особенно для первоклассников, когда ученик ещё адаптируется к новым требованиям, окружению, весьма утомительно.

Специальными исследованиями установлено, что достаточно большая часть младших школьников – 37% - заканчивает учебный день с признаками сильного утомления. Ещё больше учеников – от 68% до 75% - у которых непривычные школьные нагрузки, недосыпание проявляются в невротоподобных реакциях (нарушение сна, страх перед школой, учителей и т.д.) Поэтому необходимо учёбу чередовать с полноценным отдыхом.

Одна из частых родительских ошибок – усаживание ребёнка за выполнение домашнего задания сразу же после обеда. Не прибегайте к подобным крайностям, поскольку он ещё стряхнул с себя утомление от уроков в школе. Утомление является закономерным результатом любой работы или деятельности. Но его накопление чревато неприятностями. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановления сил служит дневной сон. Детей, которые испытывают в нем потребность, привыкших спать днём, не стоит лишать такой возможности. Подходит также и прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми. Учитывая тот факт, что работоспособность человека меняется на протяжении всего дня, приступать к выполнению домашних заданий следует не ранее 16 часов.

В 1-ом классе со второго полугодия допускаются домашние задания, на выполнения которых отводится не более 1 часа, во 2-ом классе – не более 1,5 часов, в 3-4 классах – не более 2 часов. Причём после 25-30 минут работы необходимо сделать 5 минутный перерыв для небольшой разминки.

Приучить детей, даже способных и хорошо успевающих, работать без отвлечения, собранно – задача непростая. Здесь очень важно родительское терпение и доброжелательность, которые обязательно будут вознаграждены успехами ребёнка.

С поступлением детей в школу многие родители стараются определить их ещё и в музыкальную школу, спортивную секцию или организовать занятия иностранным языком и т.д. Эти полезные и интересные занятия, конечно же, важны для вашего чада. Но прежде следует хорошо подумать, насколько они будут полезны для него. Результаты специальных исследований позволяют с большим основанием утверждать, что чрезмерные дополнительные занятия, особенно на первом году обучения, весьма утомительны для детей. Ведь утомляют не только сами занятия, но и дорога,

а также пребывание в коллективе сверстников. Следует учитывать, что продолжительность дополнительных занятий для 7-8 летнего ребёнка не должна превышать 1 часа.

Врачам известно, что день, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для здоровья. Подвижные игры на воздухе способствуют росту, развитию организма, прекрасно снимают утомление. Ежедневно ребёнок должен проводить на воздухе не менее 3,5 часов.

Очень важно, чтобы в распорядке дня у школьника нашлось время для его любимых игр и занятий. Ведь эмоциональные впечатления - важная составляющая жизни маленького человека. Во многих семьях многочасовой просмотр телевизора – обязательный пункт вечернего времяпровождения. Невольно в этот процесс втягиваются дети.

Однако для них продолжительное созерцание передач представляет большую эмоциональную и зрительную нагрузку, которая «съедает» возможность общения с родителями, друзьями, самостоятельной деятельности( игры, помощь по дому). Вид передач и длительность просмотра должна регулироваться родителями.

Всё это относится и к компьютеру.

Вечером родителям необходимо выкроить время для общения с ребёнком, поинтересоваться, как обстоят дела в школе, проверить, приготовлены ли уроки. Не скупитесь на похвалы, даже успехи ребёнка невелики. Если что-то не получилось, посоветуйте или помогите исправить. Очень важна доброжелательность, ведь от поведения родителей зависит, с каким настроением школьник пойдёт завтра в школу.

Несколько слов о распорядке в выходные дни. Утренний подъем возможен в более позднее время. Если у ребёнка какие-то проблемы с учёбой в школе, то имеет смысл уделить время, чтобы помочь ему преодолеть их. Но помните: во всём нужна мера. Прекрасно, если родителям удастся найти занимательную, игровую форму для этих занятий, создать у ребёнка положительный настрой, ведь интерес – мощный стимул для работы.

Продолжительность прогулок в выходные дни следует увеличить до 5-6 часов. Замечательно, если у родителей есть возможность организовать совместные прогулки, походы, катание на лыжах, санках, коньках.

Но время приёма пищи и отхода ко сну должно быть таким, как обычно.

Анализ мнения родителей, детей позволили учёным-гигиенистам, детским психологам создать так называемый перечень «Родительских «нельзя» при соблюдении режима дня» (слайд 5-6)

Уважаемые мамы и папы! Ваш ребёнок нуждается во внимании, поддержке и терпении. Это и есть главное условие его победы в учебной деятельности, помните об этом!

# Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка и качество его обучения

Хорошими людьми становятся больше от упражнения, чем от природы.



Демокрит



- Лишь 20-25% младших школьников, ежегодно переступающих порог школы, остаются здоровыми после первого года обучения.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся начального звена.
- 15% учащихся жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- Треть первоклассников имеют различные нарушения осанки и зрения, которые усугубляются в первый год обучения.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% младших школьников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.



- Снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока.
- Повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом.
- Рассеянностью и невнимательностью ребёнка, быстрой утомляемостью.
- Изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.





# Примерный режим дня младшего школьника

- |                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| • Подъём                            | 7.00        |
| • Зарядка, умывание.                | 7.00-7.30   |
| • Завтрак                           | 7.30-7.50   |
| • Дорога в школу                    | 7.50-8.15   |
| • Занятия в школе                   | 8.30-13.00  |
| • Прогулка на свежем воздухе        | 13.00-13.30 |
| • Обед, отдых, помощь по дому       | 13.30-16.00 |
| • 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 |



# Родительские «нельзя» при соблюдении режима дня

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребёнка перед школой и после неё бутербродами, сухой пищей, объясняя себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
- Требовать от ребёнка только отличных и хороших оценок, если он к этому не готов.
- Сразу после уроков выполнять домашние задания.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок.
- Заставлять ребёнка спать днём и лишать его этого права.
- Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
- Заставлять переписывать многократно из черновика в тетрадь.



# «Нельзя»....

- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
- Ждать папу и маму , чтобы начать выполнять уроки.
- Сидеть у телевизора и компьютера более 40-45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Ругать ребёнка перед сном.
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

