МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СВЕТЛОГРАДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Беседа для родительского собрания «Режим дня школьника»**

Специальность:

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Выполнила:

студентка 2 курса, группы «А»,

очной формы обучения,

Порублева Светлана Владимировна

Руководитель:

Романенко Г.Л., преподаватель

естественных дисциплин

**Светлоград, 2018**

**Тема: «Режим дня школьника»**

Здравствуйте, уважаемые родители! В нашей методической копилке вновь недостаток педагогических ресурсов, а потому - будьте очень внимательны к сегодняшней теме: «Режима дня школьника. Каким он должен быть?».

Тема разговора не нова …

Итак, ваша и моя задача, чтобы у ребенка была успешная учеба, но это не должно сказываться на его режиме дня. В школу он должен ходить только в первую смену.

Специальные изучения на протяжении последних десятилетий показывают существенные нарушения гигиенических требований к организации режима жизни ребенка в семье. Выяснилось, что утреннюю гимнастику дома делает только 42% детей. У 76% детей, продолжительность сна сокращена на 1,5-2 часа. Почти все дети ежедневно проводят у телевизора от 1 до 2,5 часов, у компьютера гораздо больше, 20% детей вообще гуляют после школы. Нерационально организованный день ведет к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению.

**Что же такое рационально- организованный день?**

**-**это точная подготовка выполнения домашнего задания;

**-**достаточный отдых на свежем воздухе;

**-**регулярное и полноценное питание;

**-**достаточный полноценный сон, со строгим временем подъема и отдыха.

Итак, ребенок встал, сделал утреннюю гимнастику. Завтрак обязательно должен быть горячим. Занятия в школе проходят в наиболее высокой работоспособности. Поэтому вернувшись из школы, ребенок должен отдохнуть. Отдых должен проходить на свежем воздухе. Очень важным моментом является выполнение домашнего задания. Лучшее время выполнения 15:00**-**16:00, через каждые 20**-**30 минут перерыв. Начинать с самого легкого и заканчивать трудными заданиями. Особенно важен сон, чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так первокласснику необходимо спать 10 часов. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать гигиенические правила: не играть в игры, не заниматься спортом, не смотреть фильмы и т.д. Перед сном поговорите с ребенком на интересующие его темы, расскажите сказку, постройте планы на завтра, на неделю. Это успокоит ребенка, расслабит, создастся атмосфера любви и взаимопонимания.

Нет, вовсе это не пустячное дело **-** соблюдение рационального режима дня ребенка.

Спасибо за внимание!