

Консультация для родителей
«Значение режима дня для семьи в воспитании детей и подростков»

Примерный вариант режима дня первоклассника	Время
Подъем	7.30
Зарядка, умывание, уборка постели	7.30 – 8.00
Завтрак	8.00 – 8.20
Дорога в школу	8.20 – 8.40
Занятия в школе	9.00 – 13.00
Прогулка на свежем воздухе	13.00 – 14.00
Обед, отдых, помощь по дому	14.30 – 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

Восточная мудрость гласит: *«Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека».*

Ну а каков он, здоровый ребенок?

Прежде всего, если он и болеет, то очень 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 стойкой и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично.

Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретить не часто. Поэтому 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. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему.

Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Дирижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексы. Остановимся на основных режимных моментах.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Начало обучения ребенка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, 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 ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

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.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Физиологическим механизмом режима дня являются условные рефлексы.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Выполнение домашнего задания.

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.

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.

Дополнительные занятия.

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.

Питание.

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Качественный состав питания должен удовлетворять потребности растущего организма. Оно должно быть разнообразным и содержать все необходимые вещества и в нужных количествах.

Питание должно быть регулярным.

Продолжительность «активного дня» составляет 11-13 часов. 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.

Прописные истины:

Ешьте часто, но понемногу.

Не забывайте о сахаре, белках – ешьте творог, сыр, рыбу, мясо, яйца; фосфоре – яйца, морская рыба; о кальции – в молочных продуктах, о витамине С, который содержится в овощах и зелени, в апельсинах, лимонах, яблоках, квашеной капусте.

Обеспечение двигательной активности ребенка.

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей. А ведь движение - главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать осваивать новые движения.

Часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. Нередко гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а бывает, проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуют нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать — ходьба, бег, лазанье, метание.

Важные условия занятий с детьми — максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное — хорошее настроение ребенка.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка.

Организация сна ребенка.

Сон — это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода.

Потребность в 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.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

«Спать или не спать днем?» Дневной сон — своего рода передышка для детского организма. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помни те, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

Вечернее время лучше всего отвести для общения с родителями. Уместно будет рассказывать ребенку поучительные истории, не всегда правдивые, но закрепляющие стереотипы поведения в различных жизненных ситуациях.

Кроме того, вечерняя процедура отхода ко сну — хорошая возможность показать ребенку любовь и привязанность: приласкать, обнять, погладить, пожелать спокойной ночи, сладких снов. После такого ритуала ребенок чувствует себя защищенным и засыпает спокойным крепким сном.

Остановимся подробнее на организации детского сна. Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, некритичность в отношении своего поведения, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало песком. У таких детей снижена нормальная работоспособность, нарушено течение нервных процессов.

Причина — в недооценивании значения сна для жизни и здоровья детей, а так же неумелая его организация. Это приводит к отсутствию благоприятных условий для полноценного сна.

Наука кибернетика определяет сон как отключение мозга от сигналов внешнего мира. Но это отключение не для бездействия и покоя, а для отбора необходимой информации и сброса ненужной. Известный специалист в области физиологии сна профессор А.М. Вейн пишет: «...кратковременная память заполняется днем, а ночью содержащаяся в ней информация (не вся) медленно пере ходит в долговременную память».

Полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства.

Прогулка.

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.

Пребывание на от крытом воздухе — наиболее эффективный вид отдыха, сопровождающийся повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Ежедневная, достаточно длительная прогулка — важнейшее средство оздоровления ребенка, его полноценного и физического развития. Прогулки способствуют развитию детей, закаляют организм, активизируют двигательную активность и познавательные возможности. Они являются мощным эмоциональным фактором воздействия на психику ребенка, поскольку во время прогулки происходит общение со сверстниками, он играет, активно двигается, получает массу информации и опыт общения с другими детьми.

Гулять необходимо в любую погоду!

В то же время прогулка — один из элементов режима дня, дающий возможность детям реализовать в играх свои потребности в движении. Здоровая усталость после прогулки обеспечивает прекрасный аппетит и хороший сон.

Одежда должна соответствовать времени года, погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Укутанный в большое количество теплой одежды ребенок лишается возможности быстро и активно двигаться, он скован в своих движениях, неуклюж и более подвержен простуде, чем остальные дети.

У таких детей снижается возможность приспособиться к разным климатическим условиям, падает сопротивляемость к воздействию вредных микроорганизмов, что в свою очередь ведет к частым заболеваниям. Одежда не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожу, а помогает поддерживать постоянную температуру тела человека, ограждает от неблагоприятного воздействия внешней среды. В холодную по году одежда должна защищать организм от излишней потери тепла, в жаркую — не препятствовать хорошей теплоотдаче.

Важно помнить, что нет, и не может быть универсального режима дня для всех детей, при внедрении распорядка необходимо ориентироваться на потребности собственного ребенка.

В связи с этим вытекает вопрос: «Как заставить ребенка соблюдать режим?»

Так вот нельзя насильно заставлять его что-либо делать, нужно учиться понимать своего ребенка.

В каждой семье должен быть установлен определенный, наиболее удобный для нее режим дня, которого нужно придерживаться всем членам семьи, иначе ребенок будет с недоверием относиться к доводам, приведенным родителями.

Решение собрания.

Согласиться с необходимостью соблюдения режима дня учащимися 1 класса.

Осуществить контроль за соблюдением режимных компонентов дома – родителями, в школе – классным руководителем.

Довести до сведения детей о важности соблюдения режима дня для их здоровья.

У каждого человека свое мнение. Каждый живет своей жизнью – это его право. Каждый человек имеет свои особенности, но есть много общих закономерностей. Деятельность человека обусловлены биологическими и социальными условиями. И специально продуманный ритм своего дня, занятия физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении 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.

— Упражнения при подготовке домашних заданий (каждому из родителей дается карточка-ситуация, которую он должен изобразить).