**Родительское собрание на тему: «Режим дня современного школьника»**

***Хорошими людьми становятся больше***

***от упражнений, чем от природы.***

***Демокрит***

*Задачи собрания****:***

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

*Форма проведения:* семинар – практикум.

*Подготовительная работа к собранию:*

1. Анкетирование учащихся и родителей.
2. Приложение. ( Анкеты, памятки, образец режима дня, презентация)

Анкетирование учащихся класса:

- В котором часу ты встаёшь утром?

- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?

- Ты встаёшь охотно или с трудом?

- Какие процедуры входят в твой туалет?

- Делаешь ли ты зарядку по утрам?

- Ты делаешь её один или с родителями?

- Как долго ты делаешь уроки?

- Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?

- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?

- В котором часу ты идёшь спать?

Мини – сочинение учащихся класса «Как я делаю уроки»

Анкета для родителей учащихся класса:

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребёнка выполнение им режима дня?

- Ваш ребёнок встаёт сам или вы его будите?

- Он встаёт охотно или с трудом?

- Как вы на это реагируете?

- Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребёнка?

- Делает ли ваш ребёнок зарядку?

- Являетесь ли вы для него в этом примером?

- Позволяете ли вы своему ребёнку увлекаться телевизором?

- Гуляет ли ваш ребёнок достаточное время на свежем воздухе?

- Ваш ребёнок делает уроки сам или вы ему помогаете?

- Как долго по времени делает уроки ваш ребёнок?

- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребёнка?

- Какие приёмы вы используете для того, чтобы ребёнок чувствовал себя здоровым и бодрым?

**Ход  собрания.**

   Вступительное слово классного руководителя:

- Начало обучения ребёнка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растёт и развивается. Если семья готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребёнка, со временем есть вероятность того, что ребёнок войдёт в одну из статистических групп, приведённых на доске. **Слайд 3**

Статистика  актуальности темы:

• Лишь 20 – 25% первоклассников остаются здоровыми после первого года обучения в школе.

• К концу первой четверти худеют 30% учащихся.

• 15% детей жалуются на головную боль, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.

• Треть учащихся имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в последующие годы обучения.

• 10% детей, поступающих в школу, имеют нарушения зрения различной тяжести.

• 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.

• Лишь 24% ребят выдерживают ночной норматив сна.

• Ежедневно дети не досыпают от 1,5 часов до получаса.

Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания. **Слайды 4, 5**

Результаты анкетирования учащихся класса:

Результаты анкетирования родителей.

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 6**

\* 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.

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

- 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». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребёнком, как некую обузу. Врачи утверждают: «Лучшая мера, предупреждающая возбудимость ребенка, его раздражительность – соблюдение режима дня» **Слайд 7**

**Слайд 8**  Режим дня — это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. **Слайд 9, 10**

Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия.

**Практическая работа:**

1.Родительское «нельзя» при соблюдении режима дня.

2.Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребёнком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «нельзя», который записывается в родительский дневник.

**НЕЛЬЗЯ:**

1.Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

2.Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.

3.Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.

4.Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания.

5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.

6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.

7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий.

8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.

9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.

10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.

11. Ругать ребёнка перед сном.

12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.

14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.

15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

**Примерный вариант режима дня младшего школьника     Слайды 11, 12**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем | 7.00 |
| Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели | 7.00 – 7.30 |
| Завтрак | 7.30 – 8.00 |
| Дорога в школу | 8.00 – 8.20 |
| Учебные, дополнительные занятия | 8.30 – 14.10 |
| Дорога из школы домой | 14.10 – 14.30 |
| Обед | 14.30 – 14.50 |
| Послеобеденный отдых | 14.50 – 15.50 |
| Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения | 15.50 – 16.50 |
| Приготовление уроков | 16.50 – 18.30 |
| Пребывание на воздухе | 18.30 – 19.30 |
| Ужин и свободные занятия | 19.30 – 20.30 |
| Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, приготовление постели, приготовление школьных принадлежностей для занятий) | 20.30 – 21.00 |
| Сон | 21.00 – 7.00 |

|  |
| --- |
|  |

**Советы психолога: «Как прожить хотя бы день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?» Слайд 13**

1.Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если « вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.

3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала. **Слайд 14**

5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки».

6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то …». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.

8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.

9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

10. Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

**Итог собрания:**

**Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: Слайд 15**

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе (воскресенье — день отдыха, и этот день должен быть праздничным и радостным).

Удачи Вам в воспитании ребенка! **Слайд 16**

Приложение

**Анкетирование учащихся класса:**

- В котором часу ты встаёшь утром?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Ты встаёшь охотно или с трудом?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Какие процедуры входят в твой туалет?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Делаешь ли ты зарядку по утрам?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Ты делаешь её один или с родителями?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Как долго ты делаешь уроки?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?

- В котором часу ты идёшь спать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мини – сочинение  «Как я делаю уроки»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, анкету.**

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребёнка выполнение им режима дня?

- Ваш ребёнок встаёт сам или вы его будите?

- Он встаёт охотно или с трудом?

- Как вы на это реагируете?

- Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребёнка?

- Делает ли ваш ребёнок зарядку?

- Являетесь ли вы для него в этом примером?

- Позволяете ли вы своему ребёнку увлекаться телевизором?

- Гуляет ли ваш ребёнок достаточное время на свежем воздухе?

- Ваш ребёнок делает уроки сам или вы ему помогаете?

- Как долго по времени делает уроки ваш ребёнок?

- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребёнка?

- Какие приёмы вы используете для того, чтобы ребёнок чувствовал себя здоровым и бодрым?

**Памятка для родителей №1. Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.**

Папы и Мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка – второклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

* Приучать ребенка своего ребенка к гимнастике с 2 – 3 лет.
* Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
* Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
* Включать веселую и ритмичную музыку.
* Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
* Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
* Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.
* Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.
* Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
* Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

**Памятка №2. Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассников.**

* Оздоровительная минутка проводится через каждые 15 – 20 минут выполнения заданий.
* Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.
* Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание, потряхивание кистями и т.д.
* Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими:

А. «Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку.

Б. «Моем окна» — попеременное, активное протирание воображаемого окна.

В. «Ловим бабочку» — воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

* После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.
* Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
* Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скалка, обруч, гантели и т.д.
* Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость!

**Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:**

* o Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 6-5 раз.
* o Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
* o Исходное положение – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.
* o Исходное положение – сидя, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15 – 20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 секунд, затем опустить руку.
* o Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.

«Рисование картины». Найти в комнате какой – нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Памятка для родителей**  **«Как прожить хотя бы день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?»**  1.Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если « вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.   |  | | --- | |  |   2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени. 3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам. 4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала.  5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». 10. Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы.  6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то …». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации. 7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи. 8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы. 9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.    **Уважаемые родители! НЕЛЬЗЯ:**  1.Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.  2.Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.  3.Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.  4.Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания.  5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.  6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.  7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий.  8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.  9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.  10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.  11. Ругать ребёнка перед сном.  12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.  13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.  14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.  15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.  **Удачи Вам в воспитании ребенка!** | **Памятка для родителей**  **«Как прожить хотя бы день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?»**  1.Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если « вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.   |  | | --- | |  |   2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени. 3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам. 4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала.   |  | | --- | |  |   5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». 10. Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы.  6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то …». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации. 7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи. 8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы. 9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.    **Уважаемые родители! НЕЛЬЗЯ:**  1.Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.  2.Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.  3.Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.  4.Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания.  5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.  6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.  7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий.  8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.  9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.  10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.  11. Ругать ребёнка перед сном.  12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.  13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.  14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.  15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.  **Удачи Вам в воспитании ребенка!** |