

Родительский университет
Собрание-беседа для родителей «Режим дня первоклассников»

Быстро летит время. Совсем не за горами пора, когда ваш малыш, перешагнув порог школы, станет первоклассником. Для него наступает ответственный период трудной работы: изо дня в день узнает новое, учиться думать, открывать окружающий мир, строить свои отношения с товарищами.

Что может и должна сделать семья, чтобы школьные годы стали для ребенка радостным и счастливым периодом взросления, познания и труда?

Все начинается с семьи. Очень часто школьные неудачи наших детей, их трудное вхождение в коллектив, неумение и нежелание учиться – результат родительских просчетов и ошибок: тех отношений, которые царят в семье, тех жизненных ориентаций, которые в ней усваиваются.

Ребенок от природы любознателен. Он очень рано начинает интересоваться окружающим миром. Познавательный опыт ребенка приобретается, прежде всего, в разнообразной деятельности. Это игра, труд...

Любая деятельность должна быть организована: нужно определить ее цель, продумать способы достижения, спланировать действия, контролировать и уметь правильно оценить результат.

Мы радуемся, что ребенок любит рисовать, лепить, играть с кубиками – малыш занят и нам этого достаточно. И здесь взрослым нужно помнить о том что они зеркало, в которое, глядится ребенок, закрепляя в своем поведении то, что он видит, усваивая манеру общения в семье. Создание эмоционального комфорта, необходимого для правильного развития личности малыша, требует от родителей постоянного внимания к своему собственному поведению, терпения, чуткости, стремления понять ребенка, мотивы его поступков.

Иногда ребенок часто просто не может, не умеет выполнять наше требование, неверно нас понял, не услышал, отвлекся. Но даже если он действительно виноват, вспышки гнева, грубость недопустимы. Ребенок к ним привыкает, перестает на них реагировать, и сам усваивает грубый, бестактный тон общения.

В раннем возрасте у ребенка возникает потребность в общении с другими детьми. В этом общении он учится соотносить свои действия с действиями товарищей, считаться не только со своими, но и с их желаниями и интересами, оценивать поступки сверстников и ориентироваться на их оценку.

У многих детей трудности вхождения в школьную жизнь связаны с тем, что они не умеют жить в коллективе, не приучены подчинять свои желания и поступки требованиям взрослых и интересам своих товарищей.

Оказавшись в коллективе сверстников, такой ребенок не получает подтверждения привычного представления о себе, и это также приводит его к эмоциональному срыву, он либо бунтует, ознобляется, становится агрессивным, либо теряет веру в свои силы.

Какие же условия обеспечивает полноценное психическое развитие ребенка и его подготовку к учебному труду?

- Первое и самое главное – постоянное сотрудничество ребенка с окружающим его взрослыми. Нужно помнить, что воспитывают не правильные слова, а наше поведение.
- Другим условием успешного воспитания и развития являются выработка у ребенка умения преодолевать трудности.
- Умение трудиться, будь – то труд физический, умственный, духовный – всегда преодоление трудностей, и это умение вырабатывается в процессе всей жизни ребенка.
- Неготовность к трудностям может привести к неуверенности в себе, негативному отношению к учебе.
- Еще одно необходимое условие всестороннего развития ребенка – переживание успеха. Деятельность должна приносить удовлетворение. Длительный неуспех отрицательно сказывается на развитой деятельности ребенка, но становление его личности.
- Еще одно необходимое условие развитие и подготовки к школе – умение общаться со взрослыми и сверстниками. По тому, каков ребенок среди других, можно многое узнать о его характере, привычках и наших просчетах.

Привыкание маленького ученика к новым для него школьным требованиям происходит постепенно, не всегда гладко и обязательно сопряжено с ломкой спорившихся психологических стереотипов. Прежде всего, **меняется режим жизни**. Теперь каждый день нужно вовремя вставать по будильнику, чтобы успеть сделать зарядку, умыться, поесть, одеться и не опоздать в школу к началу уроков. Надо учиться считать и ценить время, чтобы его хватало не только на учебу, но и на игры и прогулки. Причем, отдыхать он сможет только после того, как сделает главное – подготовиться к завтрашнему учебному дню.

Главным делом ребенка становится учеба. О ней нельзя забыть, занявшись чем-либо более интересным, отказаться, если нет настроения.

Готовя малыша к школе, нужно объяснить ему, что с трудностями встречаются все люди и в том числе взрослые.

Очень важно также, чтобы ученик одинаково ответственно относился ко всем школьным предметам. Часто бывает, что родители разделяют уроки на главные (русский язык, математика) и второстепенные (музыку, физкультуру, труд, рисование) – это вызывает у ребенка пренебрежение к последним, в то время, как они не менее важны для его общего развития и подготовки к будущей трудовой деятельности. Выработка привычки к труду как качество личности не только важно для подготовки к школе, но и облегчает жизнь семьи. Но недопустимо наказание детей трудом. С самого начала жизни ребенка вокруг него не должно быть суеты и разнобоя в

предъявленных ему требованиях. Определите самое главное, что нужно требовать от ребенка, точно решите, что он должен знать сам, а чего он делать не должен, что ему можно разрешить, а чего разрешать нельзя. Требование к ребенку не должны меняться в зависимости от ситуации.

Для того, чтобы иметь правильное представление о своем ребенке, необходим контакт с его педагогами в группе, а в последствии и с учителями в школе. И не следует удивляться, если ваше мнение и мнение учителя о вашем ребенке будет несколько расходиться с тем, что знаете о нем вы, так как учитель сталкивается с ним в иных условиях, видит такие проявления личности, которые могут ускользнуть от вас.

В семье родился ребенок, и нет таких родителей, которые не желали бы ему здоровья. Здоровье – одна из самых больших личных жизненных ценностей. Сегодня необходимо обучать человека здоровому образу жизни. И в первую очередь такие знания нужны родителям. От их знаний, умений зависит, воспитают ли они здорового, развитого человека, здорового и духовно и физически.

Важно, чтобы в период роста и развития организма ребенка, его формирования, родители создали все условия для здорового образа жизни, профилактики заболеваний: питание, движение, соблюдение психологического и гигиенического режима в семье.

Период от 7 до 16 лет называют периодом отрочества. Он делится условно на младший и средний (подростковый) школьный возраст. Родители и воспитатели (учителя) должны особое внимание уделять формированию правильной осанки, профилактике искривления позвоночного столба. Постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника устанавливается только к 7 годам, поэтому дети и подростки должны больше двигаться. Нельзя нагружать детей, особенно первого года обучения, письменной работой. Целесообразна гимнастика пальцев и кистей рук. Верхние дыхательные пути у детей намного уже, чем у взрослых. Детям постоянно нужен чистый воздух. К 7-летнему возрасту все органы чувств (в частности глаз) имеют отличительные особенности. У детей вследствие большой эластичности хрусталик может быстро менять свою форму. С возрастом эта особенность снижается. Учитывая эту специфику глаз, родители должны особенно внимательно следить за зрением ребенка.

Желудок интенсивно растет в первый год жизни ребенка и медленно последующие 10 лет. Невелики у детей также кислотность желудочного сока и содержание в нем переваривающих ферментов, поэтому им следует, есть более часто и небольшими порциями. По данным Всемирной организации здравоохранения: ожирение – одно из самых распространенных заболеваний нашего времени. Одна из причин ожирения в детском возрасте одностороннее, однообразное питание, избыточное потребление одного из пищевых компонентов – белков, жиров, углеводов.

Недостаточное пребывание детей на воздухе, недостаточное питание, чрезмерные нагрузки нередко вызывает малокровие.

Современный школьник расходует очень много энергии. Школьник

должен есть 4 раза в день. Завтрак в 8 часов утра, завтрак в школе между 12 и 13 часов, обед дома или в школе (16 часов), обед и ужин дома в 20 часов. Если ребенок голоден – он рассеян, снижается его внимание к тому, что он учит.

Не меньшее значение, чем питание, в развитии и формировании организма имеет физкультура. Чем богаче двигательный опыт ребенка, чем активнее его двигательный режим первые 10 лет жизни, тем успешнее идет интеллектуальное становление личности.

Систематические занятия физкультурой благотворно влияют на мускулы ребенка, укрепляют его нервную систему. Дети, которые не занимаются физкультурой (и посильным им физическим трудом) отстают в развитии, они инертны, чаще поддаются болезням.

В наш напряженный век, где дома физическая работа связана к маминым усилиям, роль физкультуры и трудового воспитания сведена для детей к минимуму. Есть немало семей, где родители придают большое значение умственному развитию ребенка – это прекрасно. Но не надо забывать и о физическом.

Составляя режим дня, надо оставить ребенку время для его любимых занятий, интересных дел. Режим – это правильное распределение времени для еды, сна различных видов занятий и отдыха детей в течение суток.

Режим дня оказывает влияние на здоровье, физическое развитие и работоспособность детей, воспитывают у них силу воли, организованность и дисциплинированность. Учащиеся при соблюдении режима дня быстрее втягиваются в работу, успешнее выполняют виды учебных занятий, у них хороший аппетит, нормальное пищеварение, они быстро засыпают.

Прежде всего, определите время подъема и отдыха ко сну. Время питания зависит от времени окончания занятий в школе. Необходимо, как мы уже говорили, строжайшим образом соблюдать режим питания ребенка. Так как правильное питание – залог здоровья.

Просмотр телевизионных передач не должен превышать 1 час в день. Трудовое воспитание – одно из главных условий, чтобы в семье вырос здоровый ребенок. Специальное время должно быть для пребывания на открытом воздухе.

Активный отдых учащихся после продолжительных занятий в школе оказывает положительное влияние на их работоспособность.

Бурное развитие автоматизации производства и быта лишает человека двигательной активности. Движение, физическая нагрузка – это необходимое условие нормального развития и работы человеческого организма. Без движения невозможно правильное развитие организма ребенка. Физкультура, спорт помогают не только укреплять здоровье молодежи, их физическую выносливость, но и улучшает их успехи в учебе.

Исследования показали, что физические упражнения нормализует давление крови, нормализует содержание холестерина в крови, приводят к норме солевой обмен.

Физические движения способствуют более быстрому и правильному

формированию речевой функции у детей. От уровня разносторонней физической подготовленности детей существенно зависят такие функции нашей психики, как внимание, память, устный счет и другое.

Родители должны знать, чувствовать своего ребенка, быть ему примером. Из дня в день ребенок должен расти в обстановке внимания.