**Родительское собрание на тему**

**«Значение режима дня для правильной организации труда и отдыха в домашних условиях».**

Подготовила учитель немецкого языка Девятых С.Н.

Обязательным законом жизни ребенка является правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня.

**Режим дня** — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Режим дня должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм.

В гигиенически рациональном режиме дня предусматриваются достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечение на протяжении всего периода бодрствования высокой работоспособности. Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня позволяет чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, что способствует нормальному росту и развитию детей.

Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности в одно и то же время приводят к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка. Эмоциональное состояние ребенка, его радости и неудачи отражаются на процессах роста и развития. Психическая напряженность, депрессии, психологическая травма всегда приводят к торможению роста. Психологически сложные для ребенка ситуации, как поступление в детский сад, ясли или школу, могут затормозить рост на несколько недель.

Выполнение в определенный промежуток времени заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня позволяет выработать у детей динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного детского образовательного заведения.

Обучение детей и подростков в образовательных организациях должно осуществляться в соответствии с основными гигиеническими требованиями 6 (принципами), соблюдение которых продлевает период устойчивой работоспособности, отодвигает наступление утомления и предотвращает развитие переутомления.

Основными гигиеническими принципами организации обучения детей и подростков являются: соответствие учебных нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям ребенка и подростка, научная организация учебного процесса в современной школе, обеспечение оптимальных условий обучения.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного детского образовательного заведения (расписания занятии), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы – счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16–20 часам, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2–4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и 7 особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 час. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим физическим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 часов (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены – в 2 часа ночи.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая в 17–18 часов. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная вышеперечисленные закономерности, можно правильно построить режим дня школьника.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня позволяет чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, что способствует нормальному росту и развитию детей.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

− режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);

− время пребывания на воздухе в течение дня; − продолжительность и кратность сна;

− продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома;

− свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время приводят к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время. Вследствие выработавшегося рефлекса на время организм ребенка в каждый момент как бы подготовлен к предстоящему виду деятельности. При этом все процессы (занятия, питание, засыпание и т. д.) протекают с меньшей «физиологической стоимостью» (быстрее и легче). В этом основное гигиеническое соблюдение режима для сохранения жизненного стереотипа.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка. Эмоциональное состояние ребенка, его радости и неудачи отражаются на процессах роста и развития. Психическая напряженность, депрессии, психологическая травма всегда приводят к торможению роста. Такие психологические сложные для ребенка ситуации, как поступление в детский сад, ясли или школу, могут затормозить рост на несколько недель. Полоса школьных неудач или семейных конфликтов может приводить к значительному отставанию в росте. Это связано с включением при доминировании состояния тревоги депрессии нейроэндокринных механизмов, блокирующих процессы роста детей. 9

Педиатры отмечают два ведущих для нормального роста детей фактора режима дня. Первая – адекватная физическая подвижность, обеспечивающая ту степень вертикальной и перемежающейся по направлению механической нагрузки на скелет, которая является стимулятором остеогенеза и роста хряща.

Мышечная работа активизирует и выделение гормонов – стимуляторов роста. Избыточная вертикальная нагрузка, возникающая, например, при переноске тяжестей, дает противоположный эффект – торможение роста. Поэтому врачи должны постоянно контролировать режим жизни детей: не допускать ни гипокинезии, ни занятий таким видами спорта или работы, которые могут вредно отразиться на развитии.

Вторым важным моментом режима дня является достаточность сна. Именно во сне осуществляются все основные метаболические и клеточные перестройки, определяющие формирование скелета ребенка.

В первые месяцы жизни центральная нервная система (ЦНС) отличается функциональной слабостью. Внешние раздражители являются сильными для нервной системы ребенка и вызывают ее быстрое истощение. В связи с этим активное бодрствование ребенка осуществляется незначительное время (5– 7часов) и через каждые 1,5–2 часаребенок засыпает.

Наиболее благоприятное влияние на сон оказывает свежий воздух. Он воздействует на кожу, слизистые оболочки носа и верхних дыхательных путей, вызывает быстрое наступление сна. Сон на воздухе может заменить прогулку, особенно в холодное и переходное время года.

С учетом закономерностей развития сна и бодрствования в первые годы жизни ребенка разработаны дифференцированные режимы.

В режиме дня младших (3–4 года) и средних (4–5 лет) групп детского сада предусматривается 12–12,5 часов на сон, из них 2 часа на одноразовый дневной сон. Для детей старшей (5–6 лет) и подготовительной (6–7 лет) групп на сон полагается 11,5 ч (10 часов ночью и 1,5 часа днем).

Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

− в 7–10 лет – 11–10 часов;

− в 11–14 лет – 10–9 часов;

− в 15–17 лет – 9–8 часов.

У значительной части учащихся отмечается недосыпание. Оно связано с ранним началом занятий в первую смену (8.30 и даже в 8.00часов) и соответственно ранним подъемом детей, а также с поздним отходом ко сну. Более позднее засыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.

Существенное значение в режиме дня имеет пребывание детей на свежем воздухе. Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе детей 1-го года жизни должна составлять не менее 5–6 часов в сутки. Кроме дневного сна на воздухе, в режиме дня должны быть предусмотрены прогулки. Летом все игры и занятия должны проводиться на свежем воздухе, в холодное время года предусматриваются прогулки 2 раза в день по 1,5–2 часа.

В первые 3 года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей преддошкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.

Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов.

В дошкольном возрасте происходит становление суточной периодичности в деятельности органов и систем. Задачи воспитания в этот период значительно расширяются. Наряду с укреплением здоровья и дальнейшим совершенствованием основных движений (ходьба, бег, лазание, метание) ставится задача обучения детей внятному произношению слов и правильной речи, воспитания гигиенических навыков, ознакомления детей с доступными их пониманию предметами и явлениями, воспитания 11 художественного вкуса. Дети приучаются к выполнению несложных обязанностей, простейшей трудовой деятельности, большей самостоятельности в самообслуживании. В средней и старшей группах должна проводиться большая работа по подготовке детей к обучению.

В основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер динамического стереотипа, подготавливая организм к выполнению определенной деятельности в конкретное время и, значит, облегчает выполнение этой работы.

С ростом и развитием ребенка режим дня претерпевает изменения в соответствии с другими интересами, ритмом жизни, что носит диалектически обусловленный характер. Режим дня считается правильным, если в нем предусмотрено достаточно времени для всех видов деятельности ребенка, в соответствии с гигиеническим регламентом. Деятельность должна быть посильной для данного индивидуума, а отдых должен способствовать оптимальному восстановлению.

При построении рационального режима дня следует учитывать биоритмы функционирования организма. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга определяется в периоды 9–12 часов и 16–18 часов. Первый подъем более выражен по силе и длительности. Вместе с тем есть дети с одновершинным дневным подъемом работоспособности или с многовершинным вариантом.

В ночное время функции всех систем выражены на минимальном уровне. Сон – разновидность пассивного отдыха, обеспечивающего полноценное восстановление клеток коры головного мозга. Сон – многоаспектная проблема со многими неизвестными, активно изучается в наше время.

 Для детей первого класса школы наряду с ночным (не менее 8 часов) необходим дневной сон (1 час) как элемент облегчения адаптации к школьному периоду жизнедеятельности. В 17–18 лет длительность ночного сна уменьшается до 6–6,5 часов.

Поздней осенью и зимой длительность сна несколько увеличивается в связи с необходимостью адаптироваться к более холодному времени года.

Недосыпание ухудшает функциональное состояние коры головного мозга, является основой для формирования неврозов, вегетососудистых дистоний, снижает умственную и физическую работоспособность. Особенно этот негативный эффект проявляется у ослабленных детей.

Пребывание вне помещения, прогулки, занятия по интересам, игры тоже можно отнести к отдыху, но с элементами активности. По И. М. Сеченову, подобный отдых ускоряет снятие утомления, так как увеличивает поступление кислорода в органы и ткани, стимулирует окислительно-восстановительные процессы. Кроме того, это способствует закаливанию, профилактике гипокинезии и ультрафиолетовой недостаточности, формирует положительные эмоции, помогает выявлению и развитию личностных особенностей ребенка, что способствует его дальнейшей социальной адаптации.

Пребывание на воздухе, как мощный оздоровительный фактор, для школьника желательно разбить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном – 3–3,5 часа, в среднем – 2,5–3 часа, в старшем – 2–2,5 часа. Двигательная активность школьника выражается в тысячах шагов или в количестве часов пребывания на воздухе, или в цифровом выражении энергозатрат. С возрастом показатель увеличивается, но неравномерно в разные периоды развития ребенка. Так, в 7– 8 лет мальчики совершают до 20 тысяч шагов в сутки, девочки – 17 тысяч, а в 9–10 лет – одинаковое количество (20–21 тысячу), затем вновь проявляются половые различия (у мальчиков – больше). Аналогичная неравномерность двигательного компонента характерна для его суточной динамики: в часы 15 высокой активности количество движений явно превышает этот показатель малоактивного времени суток.

Зимой отмечается тенденция к снижению двигательного компонента режима. В период снижения физиологической активности можно планировать игровую деятельность или отдых по интересам (чтение, рисование, шитье и прочее). Длительность этого вида деятельности составляет от 1–1,5 часа для младших школьников до 2,5–3 часов – для старших. Подобный отдых проводится на фоне положительных эмоций, доставляет удовольствие, создает психологическую разгрузку для организма. Необходимо лишь учитывать (и, возможно, ограничивать) деятельность, создающую условия перегрузки для зрительного анализатора (компьютер, телепередачи). Следует воспитывать в детях привычку делать перерывы в работе на компьютере каждые 15–20 – для младших и 20–25 минут для старших. Даже при работе с компьютером, имеющим специальную защиту экрана, должны существовать временные ограничения (от 15 до 30 минут для школьников разного возраста), т. к. неблагоприятный эффект излучения сочетается с мельканием кадров и другими факторами негативного воздействия.

Свободное время школьников может быть отведено занятиям в кружках, спортивных секциях, клубах, при этом длительность таких занятий возможна в пределах 1–2 часов в начальной школе, 2–3 часов – 4–8 классы и 3–4 часов – в старшей школе.

Нужно учесть, что в свободное время дети должны также оказывать посильную помощь в семье (уборка жилья, мытье посуды, садово-огородные работы).

Очень важным является обучение детей навыкам самообслуживания и этому тоже следует выделить время в суточном бюджете (уборка постели, содержание в чистоте одежды, обуви, мелкий ремонт одежды и пр.).

Дети участвуют также в общественно-полезном труде (в классе, на школьном участке, в тепличном хозяйстве школы). Подобная деятельность должна продолжаться для профилактики переутомления не более 30 минут в 16 начальных классах, 40 минут – в 5–8 классах и 1,5 часа – для старших школьников. Категорически запрещено привлекать детей к работе, сопряженной с риском для жизни, небезопасной в эпидемиологическом отношении (уборка туалетов, отбросов) и превышающей физические силы детского организма, либо противоречащей состоянию их здоровья. Определенное место в режиме дня следует отвести мероприятиям по личной гигиене (уход за телом, за волосами, зубами), закаливающим процедурам (воздушным, водным, комбинированным), утренней гигиенической гимнастике.

В школьном возрасте важным компонентом режима дня отводится питанию и его количественно-качественной характеристики, которая несколько меняется, в сравнении с дошкольным периодом, в связи со спецификой этого этапа жизнедеятельности ребенка. Повышается потребность в свежих овощах, фруктах, в разнообразных витаминах, минеральных веществах.

Во многих современных школах существуют группы продленного дня. Гигиенические требования к организации режима дня детей, посещающих эти группы, те же. После уроков дети обедают, идут на прогулку на воздух, где проводят время, активно отдыхая, затем готовят домашние задания в условиях, обеспечивающих возрастные гигиенические нормативы. В начальной школе предусматривается послеобеденный пассивный отдых (сон), в течение 1–1,5 часа. При неправильной организации режима дня в такой группе у детей быстро нарастают процессы утомления, ухудшается функциональное состояние систем организма, нарушаются обменные процессы.

Режим дня школьников значительно изменяется в выходные дни, в каникулярное время, в дни подготовки и сдачи экзаменов. В период каникул и в выходные дни следует существенно (лучше – максимально) увеличить время пребывания на воздухе, где можно организовать подвижные игры, спортивные игры, спортивные занятия, экскурсии, походы и другие виды активной эмоциональной деятельности. Все остальные режимные элементы тоже имеют место, но больше времени следует отводить творческой деятельности. В  период подготовки и сдачи экзаменов остаются прежними длительность сна, личной гигиены, закаливания, двигательной активности, питания. Остальное время посвящается учебной деятельности в домашних условиях, но следует помнить, что подобная подготовка проходит оптимально в часы наибольшей физиологической активности. Необходимо соблюдать рациональный ритм такой деятельности и вводить короткие перерывы через каждые 45 минут, а спустя 2,5–3 часа – более длительный отдых на воздухе, возможен прием пищи. Общее время занятий – 8–9 часов.

   Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору.   
При организации режима следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода.  
При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий. Младшие школьники считают важным соблюдение режима дня.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.

Режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним нас, детей, необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить нам обед и надеяться, что мы сами скушаем его в срок. Каждый шаг рядом с детьми должен вначале совершаться кем-то из взрослых.   
     Во-вторых: все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов.   
      И третье: ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До определённого возраста любящие нас родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для нас сегодня и как организовать ребенка завтра. Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и ребенок бодро вскакивает при первых звуках музыки, сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует волевых дополнительных усилий. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и состязательность игр, и участие родителей.   Если родители будут делать все правильно, то физическое развитие детей пойдет более высокими темпами, воспитательный эффект будет положительным дополнительным моментом: ребенок не будет капризным, будет реже болеть, охотно помогать в домашних делах, а в дальнейшем и хорошо учится, при минимальном контроле со стороны родителей. Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм. Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей.

Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений, никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей, как это происходит сегодня.