12 мая для родителей первого класса проведена беседа: «Живем по режиму».

Цель: способствовать пополнению арсенала знаний родителей по вопросу режим дня детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Дать понятие режима дня, раскрыть его структуру.
2. Познакомить с основными требованиями к режиму дня школьника.
3. Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома.

Уважаемые родители, тема нашей беседы «Живем по режиму».

Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни.

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.

В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить. Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

Следующее требование – постоянство режима: вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

Таким образом, режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей. дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов, их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со школы и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

В заключение подведу итоги нашей беседы: чтобы наши дети росли гармоничными, здоровыми и всесторонне развитыми, необходимо объединить усилия учителя и родителей по регулярному соблюдению детьми режима дня, соответствующего их возрасту.