**Родительское собрание №1**

**по теме «Взаимоотношения семьи и школы в воспитании учащихся»**



Присутствовали:

1. Шолохова О.А. (3 кл.)
2. Максимова О.В. (7, 8 кл.)
3. Буланкина Е.А. (5 кл.)
4. Крылова В.А. (4 кл.)
5. Крылова Н.А. (3,4,5 кл.)
6. Макаренко С.А. (1, 6 кл.)
7. Заяшникова Н.И. (4 кл.)
8. Чагиашвили А.В. (9 кл.)
9. Шишкин С.А. (2, 4, 7 кл.)
10. Сумароков Н.Н. (3 кл.)
11. Рудакова Т.А. (5, 11 кл.)
12. Буряк Т. ?? (8 кл.)
13. Кольцова О.Л. (11 кл.)
14. Вагилевич Л.В. (2, 5 кл.)
15. Ершова И.к. (2 кл.)
16. Сумароков В.Н. (1, 8 кл.)
17. Хайдукова А.А. (8 кл.)
18. Панкротович М.М. (2 кл.)
19. Суморокова А.Н. (2 кл.)
20. Леванисова О.В. (6 кл.)
21. Леванисова Т. В. (3 кл.)
22. Гладких Я.М. (3, 7 кл.)

Повестка:

1. Роль семьи и школы в воспитании учащихся. Александрова Е.А. (доклад прилагается).
2. Режим школьника и его значение. Цыбекжапова Ц-Д. Х. (доклад прилагается).
3. В чем значение участия в олимпиадном и конкурсном движении? Судакова Л.И. (доклад прилагается)
4. Разное. Дорошенко С.С.

**Роль семьи и школы в воспитании учащихся.**

 **(Александрова Е.А.)**

-Здравствуйте, уважаемые родители! Тема сегодняшнего нашего родительского собрания «Сотрудничество семьи и школы в вопросах воспитания и обучения детей». Своё выступление мне хотелось бы начать отрывком из басни И.А. Крылова:

Когда в товарищах согласья нет,

На лад их дело не пойдет,

И выйдет из него не дело, только мука.

Однажды Лебедь, Рак да Щука

Везти с поклажей воз взялись,

И вместе трое все в него впряглись;

Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!

Поклажа бы для них казалась и легка:

Да Лебедь рвется в облака,

Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.

Кто виноват из них, кто прав, - судить не нам;

Да только воз и ныне там.

 «Ученик – учитель – родители» - это три слагаемых важнейшего направления в воспитательном процессе.

Жизнь ребенка состоит из двух важных сфер: школа и семья, которые подвергаются изменению, развитию.

О семье много пишут и много говорят. По данным многочисленных социологических опросов,7,8% педагогов обвиняют семью в том, что ребенок в ней не воспитывается. В то же время и родители не очень радужно оценивают действия педагогов. Попав в ножницы между школой и семьей, дети вынуждены лавировать, приспосабливаться, что приводит, в конечном счете, к безнравственности.

На каких основах должны складываться отношения учителя и семьи, чтобы воспитание детей было успешным и помогало совершенствованию личностных качеств ребенка?

На этот вопрос отвечает В.А.Сухомлинский: «Как можно меньше вызовов в школу матерей и отцов для моральных нотаций детям, для устрашения сыновей отцовской «сильной рукой», для предупреждения об опасностях, «если и дальше так будет продолжаться» - и как можно больше такого духовного общения детей с родителями, которое приносит радость матерям и отцам».

Актуальной проблемой нашего времени является вовлечение родителей в образовательный процесс школы. Большинство родителей не осознают, как важно быть вовлеченным в образование своих детей. Именно родители – первые воспитатели – имеют самое сильное влияние на детей. Еще Ж.Ж. Руссо утверждал, что каждый последующий воспитатель оказывает на ребенка меньше влияния, чем предыдущий.

При поступлении ребенка в школу он будет лучше учиться и чувствовать себя более комфортно, если родители и педагоги станут союзниками. Совместная деятельность родителей и педагогов позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и, таким образом, помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей, формировании жизненных ценностных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении.

Темы взаимоотношений семьи и школы очень удачно коснулся Л. Кассиль. «Когда случается что-то неладное с ребятами и начинают доискиваться причин этого, одни утверждают: это школа виновата, она обо всем должна позаботиться, ей принадлежит главная роль в воспитании. А другие, напротив, считают, что школа в основном все-таки учит, а воспитывать должна семья. Я думаю, что и те, и другие не правы. Если говорить образно, семья и школа — это берег и море. На берегу ребенок делает свои первые шаги, получает первые уроки жизни, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа. Это не значит, что он должен совсем оторваться от берега — ведь и моряки дальнего плавания всегда возвращаются на берег, и каждый моряк знает, как он обязан берегу».

Семья дает ребенку как бы первичное оснащение, первичную подготовку к жизни, которую школа все-таки не может дать, потому что необходимо непосредственное соприкосновение с миром близких, окружающих ребенка, миром очень родным, очень привычным, очень нужным, миром, к которому ребенок с самых первых лет привыкает и с которым считается. А уже потом рождается известное чувство самостоятельности, которое школа должна не подавлять, а поддерживать.

Суть взаимодействия школы и семьи заключается в том, что обе стороны должны быть заинтересованы в изучении ребенка, раскрытии и развитии в нем лучших качеств и свойств. В основе такого взаимодействия лежат принципы взаимного доверия и уважения, взаимной поддержки и помощи, терпения и терпимости по отношению друг к другу. Это поможет педагогам и родителям объединить свои усилия в создании условий для формирования у ребенка тех качеств и свойств, которые необходимы для его самоопределения и самореализации, для преодоления трудностей и самореабилитации в случае неудачи.

Совместная деятельность детей, родителей и педагогов может быть успешной, если дети, родители, педагоги положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща, осознают ее цели и находят в ней личностный смысл, а также в том случае, когда осуществляется совместное планирование, организация и подведение итогов их деятельности.

Формирование сотруднических отношений между учащимися, родителями и педагогами зависит, прежде всего, от того, как складывается взаимодействие взрослых в этом процессе. Родители и педагоги - воспитатели одних и тех же детей, и результат воспитания может быть успешным только тогда, когда учителя и родители станут союзниками. В основе этого союза - единство стремлений, взглядов на воспитательный процесс, вместе выработанные общие цели и воспитательные задачи, пути достижения намеченных результатов. Взаимодействие педагогов с родителями предусматривает разработку единых требований к ребенку, определение воспитательных задач и организацию совместной деятельности педагогов и родителей по реализации этих задач, что предполагает изучение ребенка в семье и школе с помощью специальных методик и составление программы его развития.

Макаренко подчеркивал: «Воспитание есть процесс социальный в самом широком смысле. Воспитывает все: люди, вещи, явления, но прежде всего и больше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги».

Но школа не может ни заменить, ни полностью компенсировать то, что получает формирующаяся личность от родителей. Учителя могут педагогически целенаправить, обогатить, усилить положительные внешкольные влияния, включить их в систему своей воспитательной деятельности, а также в допустимых пределах нейтрализовать отрицательные влияния, используя профессиональные возможности.

Роль семьи в обществе несравнима по своему значению, ни с какими другими составляющими общества, так как именно в семье развивается и формируется личность человека, его отношение к себе, своему здоровью. Школа может помочь родителям в решении многих вопросов воспитания детей, но она никогда не сможет конкурировать с семьей. Именно семья является самым мощным средством в формировании личности ребенка. Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потом и у взрослых, объясняются ошибками семейного воспитания, главные из которых - отсутствие любви и неумение хвалить и поддерживать своих детей. Самое важное для ребенка – чтобы его любили таким, какой он есть.

Если рассматривать конкретно отношения «родители - школа», то с явной очевидностью просматриваются три основных типа отношений, а значит, и три основные тактики взаимодействия.

1. Ситуация, когда родители полностью, всецело понимают и принимают школу. Столь благоприятная ситуация складывается, если родители стремились определить ребенка именно в эту школу. В этой ситуации родители, как правило, полностью принимают все требования, способствуют выполнению их детьми, исповедуют доброжелательное отношение к школе и учителям, которое передается их детям; с удовольствием помогают в организации учебно-воспитательного процесса. И тогда результат говорит сам за себя: ребёнок адекватно воспринимает требования педагогов. Следовательно, он успешен в учебе, у него складываются хорошие отношения с учителями и одноклассниками.

2. Ситуация, когда родители нейтрально, а порой и равнодушно относятся к школе, что объясняется разными причинами, разной позицией родителей. К этой группе семей относятся и родители, воспитанием детей не занимающиеся (по разным причинам). В этой ситуации чаще всего родители принимают все, что исходит от школы, не вмешиваются в ход учебно-воспитательного процесса, не мешают школе, но и существенной помощи не оказывают.

3. Ситуация неприязненных, конфликтных, противоречивых отношений родителей и школы, если изначально либо в процессе последующего общения возникают коллизии различного типа. В этих ситуациях возможна различная степень непонимания, противоречивости отношений, противостояния и даже противодействия, «борьбы» двух сторон: скрытые и явные конфликты, жалобы в высшие инстанции, письма в газету, проявление протеста в действиях, объектом которых, естественно, становится ребенок. Разумеется, в этих условиях нарушается нормальный ход учебно-воспитательного процесса в школе, не в выигрыше и домашнее воспитание детей.

Необходимость и важность взаимодействия школы и семьи очевидны. Успешность достижений ребенка зависит от того, кто и как влияет на его развитие. Большую часть времени ребенок проводит в школе и дома, поэтому важно, чтобы взаимодействие педагогов и родителей не противоречили друг другу, а положительно и активно воспринимались ребёнком. Это осуществимо, если педагоги и родители станут союзниками и единомышленниками, заинтересованно и согласовано будут решать проблемы воспитания.

Ответственность за воспитание детей здесь делится пополам, и стороны выступают не заказчиками и исполнителями, а скорее членами одной команды с разными функциями и сферой приложения сил.

Взаимоотношения семьи и школы важны не только в первые годы пребывания ребенка в школе. Актуальными они остаются и в старшем возрасте, ведь очень часто именно в школе у ребенка появляется шанс для самовыражения, проявления своих талантов. Школа ставит перед собой много задач: и воспитательные, и учебные, и просветительские. Школа может помочь родителям в решении многих вопросов воспитания детей, но она никогда не сможет конкурировать с семьей. Именно семья является самым мощным средством в формировании личности ребенка. Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потом и у взрослых, объясняются ошибками семейного воспитания, главные из которых - отсутствие любви и неумение хвалить и поддерживать своих детей.

Положительный результат зависит  от  контакта с семьёй учащегося. Но, к сожалению, не всегда и не каждая семья идет на контакт со школой. Некоторые родители как бы самоустраняются от взаимодействия с педагогами. Но ведь именно в семье закладывается фундамент добра, порядочности, ответственности, а в школе эти качества лишь развиваются.

Совместная деятельность педагогов, родителей и детей может быть успешной, если все положительно настроены на совместную работу, действуют сообща, осуществляют совместное планирование, подводят итоги деятельности.

Владимир Абрамович Карпинский, советский и российский педагог, народный учитель СССР, основными направлениями взаимодействия школы и семьи школьников считал следующие:

1. Участие родителей в общешкольных делах. При этом в ходе работы у родителей появляется желание сделать праздник, мероприятие и т.п. более красочным, интересным, они проявляют фантазию, все делают вместе с детьми, советуясь с ними, привлекая их к совместной деятельности. Работа с родителями вселяет в детей уверенность, расширяет круг общения, так как ребята контактируют и с родителями одноклассников.

2. Неоценима роль родителей в работе с небольшими группами учащихся. Родители видят своего ребенка среди сверстников, помогают ему найти общий язык с товарищами, да и способности самих родителей быстрее раскрываются в небольшом коллективе.

3. Участие в учебной работе. Например, папа - военнослужащий рассказывает о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях, папа - милиционер помогает проводить уроки по правилам дорожного движения.

4. Постоянная работа с классом: спортивные занятия, кружки, экскурсии и походы.

К сожалению, есть такие родители, которые считают, что они обязаны детей одевать, кормить, а воспитание – это удел детских садов и школ. Такие родители ошибаются. Семья – это основа первичной социализации человека, именно в семье закладываются основы личности. Родители своим примером помогают ребенку освоить такие понятия как честность, отзывчивость, добропорядочность. Чтобы ребенок не был двуличным, семья и школа должны работать в одном направлении

Воспитание – дело обоюдное и очень важное.

**Мечта каждого родителя - умный и здоровый ребенок. Мечта каждого ученика - хорошее образование. Зная, что школа обеспечит вашему ребенку высокий образовательный уровень, вы можете быть уверены в хорошем будущем вашего ребенка.**

**Учебно-образовательные программы определяют базовые знания, умения и навыки для каждого предмета и каждого класса. Чтобы ваш ребенок был успешным в школе, в работе, смог адаптироваться в современном сложном мире, он должен совершенствовать свои знания и навыки. Чем выше ваш ребенок подготовлен академически, тем больше у него перспектив выбора в будущем.**

**Помните, что для вас важно следить за академическими успехами вашего ребенка, чтобы вовремя знать о его успехах и неудачах.**

**Поддержание откровенного диалога между вами и учителями вашего ребенка будет способствовать его учебным успехам. Учителям важно ваше участие, которое поможет совершенствовать знания и навыки ребенка, необходимые для будущей жизни. Чем выше будет ваша заинтересованность в образовании и воспитании вашего ребенка, тем успешнее школа поможет ему в достижении образовательных стандартов.**

**Недаром А.С.Макаренко писал: «Хотите, чтобы были хорошие дети - будьте счастливы».**

**Воспитание ребенка в семье**

***Памятка для родителей.***

**Правило 1.** признание личности ребенка и его неприкосновенности. Отсутствие произвола в действиях отца и матери.

**Правило 2.** формирование адекватной самооценки. Человек с низкой самооценкой постоянно зависит от чужого мнения, считает себя недостаточным. Формирование самооценки зависит от оценки его родителями, т.к. в раннем возрасте ребенок не может сам себя оценивать

**Правило 3.** приобщать к реальным делам семьи. Совместно планировать семейные дела.

**Правило 4** развивать силу воли ребенка. Научить проявлять выносливость, смелость, мужественность, терпение. Учить прилагать усилия для достижения цели.

**Правило 5.** учить планировать. Составлять план действий.

**Правило 6**. с малых лет приобщать к труду. Требовать выполнение домашних обязанностей, поручений.

**Правило 7**. научить общаться с другими детьми, людьми.

**Правило 8.** формировать нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь, ответственность.

**Правило 9.**Воспитание - это передача детям Вашего жизненного опыта. Будьте милосердны.

Хотелось бы закончить свое выступление китайской притчей «Ладная семья»

Жила - была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете, но дело в том, что семья была особая. Мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор , ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи4 расскажи мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что- то писать. Писал долго. Видно, не очень силен был в грамоте.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: сто раз ЛЮБОВЬ, сто раз ПРОЩЕНИЕ, сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится за ухом и спросил:

-И все?

-Да,- ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. – И, подумав, добавил:- И мира тоже».

Спасибо вам за внимание.

**Режим школьника и его значение.**

**(Цыбекжапова Ц-Д. Х.)**

«Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы»
Демокрит

**Цели:**

1. показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника;
2. убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня;
3. воспитание здорового образа жизни.

**План:**

1. Что такое здоровье.
2. Здоровье ребенка и школьные нагрузки.
3. Режим дня школьника.
4. Советы родителям.

**Ход собрания**

I. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Понимание содержания слова «здоровье» прошло ряд этапов. Первоначально под здоровьем подразумевали отсутствие какого-либо заболевания, и здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Такое понимание понятия здоровья основано на противопоставлении: болезнь-здоровье.

Развитие медицины привело к более глубокому пониманию смысла слова «здоровье», основанному на противопоставлении: болезнь + вероятность болезни – здоровье. Дело в том, что наукой выявлен целый ряд состояний организма, когда человек еще не может считаться больным, но вместе с тем не может считаться и здоровым. Это состояние предболезни. Оно может расцениваться или как переход от здорового состояния к болезненному, или как такое состояние организма, когда к болезни может вести, казалось бы, малосущественная причина. Данное понимание понятия здоровья подразумевает не только отсутствие болезни, но и малую вероятность ее развития в конкретных условиях жизни человека.

Наиболее полным является следующее определение понятия здоровья: *здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой семьи, рождения и воспитания детей.*

Следует обратить внимание на то, что основы здоровья закладываются в детстве, что любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

Поэтому факторами влияющими на здоровье человека являются:

1. **первый фактор** – четкий и правильный распорядок дня;
2. **второй фактор** – высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

II. ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ШКОЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Всем вам родителям и нам педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

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».*

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

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. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% – от социальных условий и образа жизни, на 20-25% – от степени загрязнения окружающей среды, то есть среды обитания, и на 10-15% – от состояния и уровня здравоохранения в стране.

Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему.

Новые требования школьной жизни, подчас превосходящие возможности ребенка, изменяют состояние его эмоциональной сферы. Результаты исследования влияния современной учебной нагрузки на состояние здоровья младших школьников, обучающихся по различным педагогическим системам (традиционной, развивающей) показали, что во всех случаях школа предъявляет к детям чрезмерную учебную нагрузку. Это ведет к снижению умственной работоспособности и утомлению к концу рабочего дня при всех сравниваемых видах обучения.

Очень важно понимать индивидуальные черты работоспособности ребенка, от них зависят учебные возможности ученика, темп выполнения заданий, скорость усвоения материала. По данным исследований низкий уровень работоспособности обнаруживается примерно у 20% младших школьников, поэтому они попадают в разряд неуспевающих. Это вызывает состояние ущербности, чреватое неврологическим явлениям.

Трудности обучения в школе и неправильное поведение взрослых нередко находят свое отражение в формировании у детей так называемых «дефицитных» свойств личности.

**Первое свойство**характеризуется ориентацией на ошибки и возникает, когда взрослые оценивают действия ребенка по его ошибкам. В результате ребенок всеми силами стремится избежать ошибки, но страх перед нею вызывает сильный контроль, который ограничивает ребенка, сдерживает его инициативу и творчество. Преодолеть этот тип ориентации можно, рассматривая ошибки с точки зрения их познавательного значения и преходящего характера.

**Второе из дефицитных свойств**– обесценивающее понимание себя. Это неуверенность в себе, которая препятствует пониманию ребенком своей роли в происходящих событиях. Формирование этого свойства связано с тем, как взрослые объясняют ребенку причины значимых для него, но недостаточных достижений: внешними факторами (везением, случайностью) или же качествами его личности (рассеянный, не старательный). Это оказывает неодинаковое влияние на отношение ребенка к себе и понимание себя. Преодоление этого свойства связано с одобрением при малейшем успехе и постепенным формированием уверенности в себе, в своих силах.

**Третье дефицитное свойство** – сокращенная жизненная перспектива. У ребенка проявляются ситуативные интересы, он легко поддается влиянию других, не стремится воспринимать свои действия как относительно независимые. Такие дети мало инициативны. Не могут самостоятельно организовать собственное поведение, во всем ждут подсказки взрослого и ориентируются на сверстника. Им необходимо развитие самостоятельности, которое требует умения дозировать, а потом и сокращать до минимума помощь ребенку.

**Четвертая группа свойств** – ограниченный языковый код. Основу ее составляет односторонняя ориентировка ребенка в системе оценок. Ребенок судит об успехах других и себя самого только по школьным отметкам. Ценность другого человека он измеряет принадлежащей ему вещью.

Таким образом, чтобы все эти факторы не ухудшили физическое и эмоциональное состояние ребенка, необходимо правильно организовать учебную деятельность, смену умственного труда умеренной физической нагрузкой, включение двигательной разрядки.

Особое значение имеет режим дня.

III. РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

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.

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

Примером того, как рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и продлению активной, творческой жизни, может служить жизнь знаменитого немецкого философа Иммануила Канта. С детства он отличался хилым здоровьем. Кант выработал для себя режим дня и соблюдал его неукоснительно в течение длительного периода жизни. Это помогло ему поддерживать свое здоровье и сохранить высокую работоспособность.

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. Вспомним слова И.П. Павлова: *«Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем».*

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требует усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

* снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
* повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
* рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
* изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

* Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
* Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

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.

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.

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.

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.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. 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.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

«Но как быть, – спрашивают родители, – если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

**Питание**

Народная мудрость гласит:

* *«Какова еда и питье – таково и житье».*
* *«Ешь правильно – и лекарство ненадобно».*

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.

**Потребность детей в калориях в зависимости от возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Потребление энергии в день (калорийность рациона/ккал)** |
| 7-10 | 2300 |
| 11-13мальчикидевочки | 27002450 |

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.

**Часы приема пищи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **I смена** | **II смена** |
| Завтрак дома | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 |
| Завтрак в школе | 10.30 – 11.30 | – |
| Обед | 14.00 – 14.30 | 12.30 – 16.30 |
| Полдник в школе | – | 15.30 – 16.30 |
| Ужин дома | 18.30 – 19.30 | 18.30 – 19.30 |

**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.

Сейчас, к сожалению, встречается много гиперактивных детей (это неусидчивые дети, невнимательные, импульсивные, не могут ни на чем сосредоточиться).

Согласно исследованиям, проведенным в институте по проблемам питания в университетской клинической больнице в Германии, среди причин, вызывающих гиперактивность, выделяется непереносимость определенных продуктов питания.

**Продукты, от которых следует отказаться:**

* молоко, творог;
* кока-кола, многие фруктовые соки;
* продукты из овса;
* орехи и продукты из орехов;
* попкорн, нуга, продукты из какао, шоколад.

**Рекомендуемые продукты:**

* овощи (горошек, морковь, капуста всех видов, бобы);
* салат листовой;
* фрукты: яблоки, груши, бананы;
* гарнир: картофель, нешлифованный рис;
* хлеб пшеничные и ржаной;
* приправы: йодированная соль;
* мясо: говядина, телятина, птица, рыба.

IV. 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.

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, занятие физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций.

**В чем значение участия в олимпиадном и конкурсном движении? (Судакова Л.И.)**

В чем значение участия в олимпиадном и конкурсном движении? Рассмотрим это в нескольких аспектах: для выпускников- возможность получить доп баллы при поступлении; для учащихся- портфолио поможет при выборе и ролучении путевки в лагерь, для родителей- возможность проведения совместного досуга и повышение статуса в глазах родителей.

 Работа по данному направлению идет в рамках НОУ "Школяр".

Работа НОУ осуществлялась по 10 направлениям: физическая культура и спорт, технология, общественные науки (обществознание, история, финансовая грамотность, краеведение), иностранные языки, социальное проектирование и психология, математическое направление, юный исследователь и другие.

В НОУ состоит 56 обучающихся: начальная школа - 20, основная - 31, старшая - 5

В октябре 2021 г. прошёл школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по 19 предметам: литературе, русскому языку, физической культуре, астрономии, физике, МХК, истории, обществознанию, праву, английскому языку, биологии, географии, технологии, химии, информатике и ИКТ, математике, экономике, экологии, ОБЖ. Приняли участие 23 ученика средней и старшей школы,2 ученика 4 класса

В ноябре – декабре 2021 г. обучающиеся школы приняли участие в муниципальном этапе Всероссийских олимпиад школьников (количество участников\победитель\призер):

ВСОШ по экономике,1/0/0

ВСОШ по праву, 1/0/0

ВСОШ по обществознанию,1/0/0

ВСОШ по биологии, 2/2/0(Шолохова Светлана, 11 кл, , Максимова Арина Дмитриевна, 7 кл)

ВСОШ по экологии, 1/0/0

ВСОШ по астрономии, 1/0/0

ВСОШ по русскому языку, 1/0/0

ВСОШ по физической культуре, 1/0/0

Шолохова Светлана Денисовна ( обучающаяся 11 класса) по результатам рейтинга получив высокие баллы, получила возможность принять участие в краевом этапе ВСОШ по биологии.

Обучающиеся 4 класса приняли участие к школьном этапе ВСОШ по русскому языку, математике.

Результаты участия в муниципальном этапе Всероссийских олимпиад удовлетворительные

На основании положения об итоговом индивидуальном проекте на заседание комиссии по защите проекта было представлено 10 проектов обучающимися 9-11 классов. Руководителями работ были педагоги: Ершова И.К (2 работы), Дорошенко В.В. (3 работы), Судакова Л.И (2 работф), Дашинимаева Б.Г (1 работа), Фролова Л.Г (1 работа).

 Экспертная группа отметила наличие ошибок в оформлении работ, в формулировании целей, задач, гипотезе, наличие ошибок в мультимедийных презентациям. Вместе с тем комиссия отметила разнообразие тематик работ, выбор обучающимися интересных тем для индивидуальной защиты проекта, более высокое качество работ в области оформления. более высокий уровень защиты.

В апреле 2022 г была проведена XIV школьная НПК. где было представлено 7 работ (три работы рекомендованы к участию по итогам защиты индивидуальных проектов), с последующим участием работ- победителей в XVI МНПК.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Тип |  Руководитель | Автор | Кл | Время | Дальнейшая история |
|  Исследовательские работы на XIV НПК |  |
|  1. «Создание web - страниц с помощью языка гипертекстовой разметки HTML» | Исследовательская работа по информатике |  Дашинимаева Б.Г, учитель информатики | Адрианова Софья Алексеевна. |  10  | 4.04 |  |
| 2.Создание информационного буклета «Профилактика коронавирусной инфекции» | Исследовательский проект | Цыбекжапова Ц-Д. Х, учитель английского языка | Ерошенко Алина Владимировна | 5 | 4.04 |  Участник XVI МНПК |
|  3. «Улицы поселка Сулук». | Исследовательский проект по истории |  Судакова Л.И. учитель истории и обществознания | Макаренко Арсений Александрович | 5  | 4.04 | Участник XVI МНПК |
|  4.«Месторождение «Правоурмийское» - резидент ТОР» | Исследовательский проект по краеведению | Судакова Л.И. учитель истории и обществознания | Савина Полина Сергеевна | 9 | 4.04 | Участник XVI МНПК |
| 5. «Роль и место местного самоуправления на примере истории Сулукского местного самоуправления» | Исследовательский проект по обществознанию | Судакова Л.И. учитель истории и обществознания | Шолохова Светлана Денисовна | 11 | 4.04 | Участник XVI МНПК. VI ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС«История местного самоуправления моего края» |
|  6.«Русские национальные игры. Городки» |  Исследовательский проект по физической культуре  |  Ершова И.К., учитель физической культуры | Заяшникова Кристина Петровна | 9  | 4.04 |  Призер XVI МНПК |
| 7. «Волшебный джутик» | Исследовательский проект по технологии | Алиева А.Н., учитель начальных классов | Ершова АлинаСавина Варвара | 1 | 4.04 |  |

С целью развития интереса и раскрытия творческого потенциала обучающихся в школе ведётся работа по обеспечению участия детей в творческих и продуктивных конкурсах, викторинах школы, посёлка, района, края, страны. Ребята приняли участие в конкурсах, викторинах разного уровня. Руководителями обучающихся - членов НОУ являлись 15 педагогов школы.

Обучающихся, приняли участие в 15 конкурсах муниципального уровня: (участников\победителей\призеров):

1.VII районный фотоконкурс "Осенние мотивы» ,14/2/0

2. Творческий конкурс «Мир моими глазами»,1/1/0

3.Онлайн викторина "День Конституции",4/2/1

4. Конкурс детского творчества « Ёлочка» 8/1/0

5. Творческий конкурс» Битва снеговиков»,1/0/0

6. Конкурс «Рождественская открытка» 6/1/0

7.Районный конкурса "Юный орнитолог"(январь),1/1/0

8. Районный конкурса "Юный орнитолог"(февраль),2/1/1

9 Конкурс детского творчества «Кто на болоте живет?» 2/0/0

10. Конкурс чтецов,4/1/0

11.Районный конкурс детского творчества «Первоцвет, 4\1\3

12. Районный конкурс детского творчества «Весна идет»,2\2\0

13. Муниципальная викторина «Мир птиц»,2/0/1

14. Муниципальный этап Всероссийской акции «Я – гражданин»(конкурс социальных проектов), 2/0/2

15. Районный конкурса экскурсоводов «Молодое поколение рассказывает, приуроченное к знаменательной дате 95-летию со дня образования Верхнебуреинского района,2/0/2

Участие в муниципальных конкурсах «Осенние мотивы», «Юный орнитолог», «Мир птиц», «Елочка», «Пасха красная», «Кто на болоте живет» стало уже традицией и привлекло большое количество обучающихся - членов НОУ, на конкурсы были представлены работы индивидуальные и коллективно выполненные обучающимися.

Обучающихся, приняли участие в 8 конкурсах краевого уровня, рекомендованных министерством образования и науки Хабаровского края (участников\победителей\призеров)

1.Краевое экологическое мероприятие «День амурского тигра»,13/2/0

2.Олимпиада «Эколят – молодых защитников природы»,3/0/0

3.ВСОШ по биологии, 1/0/0

4.Краевая викторина «Эпоха Петра Великого», посвященная 350-летию со дня рождения Петра I, 3/0/0

5. Краевая дистанционная психолого-педагогическая олимпиада,1/0/0

6. Краевой конкурс экологических плакатов и рисунков «Водное богатство», посвященный Международному дню воды,6/0/0

7. Краевой конкурс детского творчества «Дети галактики», посвященный Дню космонавтики,7/1/0

8. Краевой дистанционно- образовательный проект, посвященный 150 – летию со дня рождения В.К. Арсеньева,2/-/-(нет результатов)

Обучающихся, приняли участие в более чем 14 конкурсах федерального уровня, рекомендованных министерством образования и науки Хабаровского края(участников\победителей\призеров) и отделом образования Верхнебуреинского муниципального района:

1. Всероссийская межпредметная онлайн-олимпиада «Дино» для 1-5 классов,2/1/0

2. Всероссийская онлайн-олимпиада по экологии для 1-9 классов.2/2/0

3. Образовательный марафон «Навстречу знаниям»,1/1/0

4. Всероссийский экологический диктант .Акция,19/1/0

5. Географический диктант.6/0/0

6. Всероссийская онлайн-олимпиада «Безопасные дороги»,26/1/0

7. Конкурс кормушек «Кафе для пернатых»,7/2/0

8. Образовательный марафон «Космическое путешествие»,1/1/0

9. Всероссийская онлайн-олимпиада по математике BRICMATH.COM.,4\0\0

10. Марафон «Волшебная осень»,2/2/0

11. Краеведческая онлайн –олимпиада «Многовековая Югра»,1\0\1

12. Олимпиада по финансовой грамотности,2/0/0

13. Всероссийский тест на знание Конституции РФ,21,//0/0

14. Олимпиада по программированию.3/0/0

Итак: в 2021-2022 учебном году обучающиеся школы приняли участие в 15 муниципальных (12 победителей, 8 призеров), в 8 краевых (3 победителя,0призеров), в 14 всероссийских (федерального уровня, дистанционных) конкурсах, олимпиадах и викторинах(11 победителей,1 призер)