

Родительское собрание по теме «Физическое развитие обучающихся».
**Автор: тренер-преподаватель О.В. Маматханова, МАУ ДО «СДЮСШОР
«Сибиряк»**

Задачи собрания:

1. Познакомить родителей с проблемами физиологического взросления детей.
2. Показать родителям огромное значение занятий физкультурой и спортом.
3. Формировать у родителей потребность вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом.
4. Продолжить совместную деятельность родителей и учащихся по формированию здорового образа жизни

Ход собрания:

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать... Особенно важно занятие физкультурой для подростков.

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры. Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности. В психологии этот период времени называют периодом «брожения» психики, за ним наступает период достаточной уверенности и равновесия.

Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями. Поддержка семьи вашему ребенку сейчас очень важна. Ему как никогда нужны ваше тепло и забота, понимание и доверие.

Во-первых, изменяется рост и вес. Это влечёт за собой изменение пропорций тела. Анкетирование показало, что изменения роста и веса отмечают 80 % опрошенных родителей, называя эти изменения следующими словами: порос, вытянулся, вырос, похудел, пополнил, изменился рост, вес. При этом рост скелета (4-7 см в год) опережает развитие мускулатуры. Отсюда появление «угловатости» фигуры, что вызывает внутреннее чувство неловкости у подростка. Изменение веса тоже причиняет немало хлопот, особенно у девочек. Именно у девочек между 5-6 классом зачастую вес резко возрастает.

Во-вторых, появляются вторичные половые признаки, что тоже беспокоит. В анкетах данные признаки отмечены у 30% опрошенных. Кстати, чем раньше начинается половое созревание, тем более бурно и быстро оно протекает. При

начале созревания в 12 лет оно завершается в 15, а при начале созревания в 15 лет длительность его достигает 6 лет до 21 года.

В-третьих, происходит временная дестабилизация защитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут проявиться нарушения функций сердца, лёгких, кровоснабжения. В этот период многие подростки начинают жаловаться на частые головные боли, которые родителями воспринимаются, как выдуманные. Так же могут появиться и функциональные расстройства. Происходят перепады сосудистого тонуса, которые обуславливают резкую смену настроений. Вот подросток бодро бегал, прыгал, был весел. И вдруг становится пассивным и плаксивым. Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к снижению учебной успеваемости в 5-8 классах.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном. Привычка должна прививаться в семье, в школе, чтобы у будущего взрослого человека сформировался положительный образ здорового человека.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребёнку: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться - простудишься!» и т.д., но практически очень мало в семье говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку - не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом - трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье.

Современные школьники очень мало двигаются. По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться», А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два - урока в школьном расписании проблему не решат. Полтора часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

Факторы, говорящие сами за себя:

* Минимальная норма количества шагов за день для человека - 10,000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

* В 13 лет повышение давления до 130/80 - распространенное явление.

* Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.

* Для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов.

* Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

* 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

* 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков .

* 30-40% детей имеют избыточный вес.

* По мнению медиков - специалистов, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

* У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

* По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью.

Как же помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок - школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом. Он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе - вот лекарство от тех болезней, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Часто в беседах с родителями слышишь то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент - отсутствие времени и денег на платные секции и кружки.

Готовясь к собранию, мы провели анкетирование учащихся по следующим вопросам:

1. Занимаешься ли ты спортом? (да - иногда - нет)
2. Нравиться ли тебе заниматься спортом? (да- иногда - нет)
3. Ты занимаешься один или вместе с родителями? (да - иногда - нет)
4. Делаешь ли ты зарядку? (да - иногда - нет)
5. Какие виды спорта тебе нравятся более всего? (да - иногда - нет)
6. Хотел (а) бы ты достичь успехов в занятиях спортом? (да - иногда - нет)
7. Считаешь ли ты уроки физической культуры важными и нужными уроками в школьном расписании? (да - иногда - нет)
8. Поддерживают ли твои спортивные увлечения родители? (да - иногда - нет)
9. Посещают ли родители спортивные мероприятия, в которых § ты участвуешь?
(да - иногда - нет)
10. Какие спортивные традиции существуют в вашей семье? (..... , никаких)

Обсуждение результатов.

Рефлексия

Памятка для родителей.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

1. Уроки физкультуры не менее важны, чем все остальные предметы школьного расписания.
2. Интересуйтесь успехами своего ребенка по физкультуре.
3. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры, контролируйте наличие спортивной формы на уроках физкультуры.
4. Поощряйте занятия спортом вашего ребенка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом.

5. Поощряйте своего ребенка морально за спортивные достижения и учебные результаты по физкультуре .
6. Контактируйте с учителем физкультуры, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем ребенка.
7. Посещайте со своим ребенком спортивные мероприятия в школе и вне школы, в которых он участвует.
8. Рассказывайте ребенку о своих спортивных достижениях, показывайте свои награды.
9. Не высказывайтесь пренебрежительно о занятиях физкультурой и спортом.
10. Будьте сами примером своему ребенку, пусть занятия физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!