


Родительское собрание во 2 классе

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned to the left of the second text box.

Тема: Физическое развитие
школьника в школе и дома.

Цели собрания:

Цели:

- 1. Обсудить с родителями новый этап в физическом и психологическом развитии детей.
 - 2. Повысить контроль со стороны родителей за физической подготовкой учащихся.
- 
- A silhouette of a runner in starting blocks on a track, positioned in the lower-left area of the slide.

Предварительная подготовка:

- К собранию готовится выставка детских рисунков "Я на уроке физкультуры"



**Обсуждение
детских
рисунков**



Ход собрания:

Анкетирование родителей.

- 1) Любит ли ваш ребенок уроки физической культуры?
- 2) Расспрашиваете ли вы своего ребенка о занятиях физкультурой на уроке?
- 3) Каким вы представляете своего ребенка на уроке физкультуры?
- 4) По вашим ощущениям справляется ли ваш ребенок на уроках физкультуры с заданиями?
- 5) Во что играет ваш ребенок на улице?
- 6) Сколько времени ежедневно проводит ваш ребенок на улице?
- 7) Каким должен быть урок физкультуры?

Цель анкетирования

- Определить степень взаимоотношений детей и родителей.
- Натолкнуть родителей на размышление о том, что такое урок физической культуры, какова его роль в жизни и развитии ребенка и определение места ребенка в детском обществе на уроке физической культуры.
- Уточнить режим детей, определить их двигательную активность вне школы а так же время пребывания на свежем воздухе.

Демонстрация фотографий с уроков физкультуры



Цель: Продемонстрировать родителям их детей в динамике



Беседа

- Основа
- Педагог сообщает данные о влиянии физической культуры на развитие учащихся (возможно привлечение медицинского работника).

Педагог подбирает материал, основанный на результатах работы на уроке и показателях медицинских карт. Излагается общий материал о важности физического развития в школе и дома.

Основные тезисы для разработки беседы



- На формирование здоровья человека оказывают влияние различные факторы, знание и управление которыми дает возможность уменьшить их негативное влияние. На 50–52% здоровье определяется образом жизни, на 20–25% – генетическими факторами, на 10–15% зависит от здравоохранения. При всей приблизительности этих цифр бесспорно одно: социальные факторы имеют ведущее значение в детерминации здоровья. Это положение, как нам представляется, очень важно для понимания того, что в первую очередь является решающим в укреплении здоровья ребенка и что требует первоочередного решения.

- В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

- Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В.Ф. Ломейко, В.И. Лях и др.).

- В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.
- Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений.
- После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5—2,0 часа провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

**Двигательная активность учащихся младших классов
при разных видах мышечной деятельности
(по Н. Т. Лебедевой)**

Вид мышечной деятельности	Продолжительность, мин	Объем движений, шаги	
		Мальчики	Девочки
Утренняя гимнастика (дома)	10	400—500	500—700
Гимнастика на уроке (в школе)	10	200—300	300—400
Физкультпауза на уроках и при самостоятельной работе	3	120—150	150—200
Подвижные игры: на переменах:			
больших	15	700—1000	800—1200
малых	5	400—500	500—600
на уроках физической культуры	45	1200—3240	
на открытом воздухе	60—90	3000—4000	4000—5000
Лыжная тренировка (внеклассные занятия)	90	6840—9120	

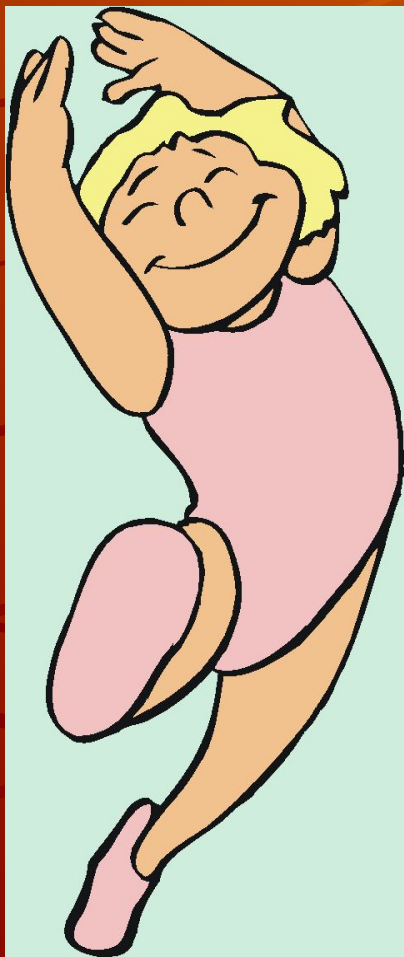
Примечание. В зависимости от содержания за урок физической культуры может быть обеспечено до 43—57% суточного числа движений.



Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 7—10 лет (%)

Суставы	Гибкость			
	активная		пассивная	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	4,9	3,2	-1,9	-0,1
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	5,5	6,2	-8,7	-9,5
Подвижность различных отделов позвоночного столба:				
— тазобедренный сустав при сгибании туловища	18,8	6,6	—	—
— нижнегрудной поясничный отдел	8,6	17,2	—	—
— верхнегрудной отдел	22,9	-6,2	—	—
— шейный отдел	17,0	22,2	—	—





Суставы детей школьного возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.



- Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.
В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

- К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Вопросы для обсуждения

- 1) значение физической культуры для полноценного развития личности.
- 2) урок физической культуры и его требования.



Подведение итогов

- Озвучивание результатов тестирования
- Выявление вопросов требующих особого внимания
- Планирование деятельности родителей и детей дома
- Заключение

