Родительское собрание 2 классс

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА В ШКОЛЕ И ДОМА

ЦЕЛИ СОБРАНИЯ

- Познакомить родителей с особенностями физического развития младшего школьника;
- Дать практические рекомендации как помочь ребёнку расти здоровым.

АНАЛИЗ АНКЕТ УЧАЩИХСЯ

- Цель анкетирования:

  Выявление отношения ребят к урокам физкультуры и к спорту.

1. ТЕБЕ НРАВЯТСЯ УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ?

- Да – 93,3%
- Не очень – 6,7%

2. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ТЕБЕ НРАВИТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

- Занятия лечебной физкультурой – 33,5%
- Акробатика (обруч, мяч) – 26,8%
- Гимнастика (мостик, наклоны) – 26,8%
- Бег змейкой – 6,7%
- Играть – 6,7%

3. КАКУЮ ОЦЕНКУ ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ЧАЩЕ?

- «5» - 66%
- «4» - 34%

4. ТЕБЕ НРАВИТСЯ УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ?

- Да – 100%

5. В КАКИХ СПОРТИВНЫХ КРУЖКАХ, СЕКЦИЯХ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ?

- Лечебная физкультура – 46,9%
- Футбол – 40,2%
- Танцы – 26,8%

6. ЧТО БЫ ТЫ ХОТЕЛ В СЕБЕ ИСПРАВИТЬ С ПОМОЩЬЮ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ?

- Спину, осанку
- Походку (не косолапить ноги)
- Чтобы мяч не убегал

2012/03/06 08:57

2012/03/06 08:59

2012/03/06 09:04

2012/03/06 09:07

2012/03/06 09:12

2012/03/06 08:55

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса
- Использовать профилактику сутулости

ПРОФИЛАКТИКА СУТУЛОСТИ

- Тренировки с мячом
- Занятия на турнике
- Отжимания от пола.
- Плавание.

Как правило, у детей получается лучше выполнять упражнения, когда они повторяют их за взрослыми, поэтому важно быть для ребёнка партнёром при его тренировках.

- объем легких составляет половину объема легких взрослого.
- естественной является потребность в высокой двигательной активности (12 до 16 тыс. движений в сутки)

Таблица 15

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

Вид мышечной деятельности	Продол-житель-ность, 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.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Уважаемые папы и мамы! Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.

- Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случаю к случаю.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребёнку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребёнком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуете его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу!

ИТОГ

- В младшем школьном возрасте физическое состояние организма только формируется – необходимо участие в этом этапе становления организма.
- Обеспечение необходимой ребёнку двигательной активности.
- Необходима профилактика сутулости.
- Собственным примером взрослый должен показывать значимость спорта в жизни.