**Тема:** **«Физическое развитие младшего школьника дома и в школе»**

 **Цель: -** рассказать родителям о факторах, влияющих на физическое развитие учащихся;

 - познакомить с рекомендациями специалистов по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста во внеурочное время

**1. Выступление учителя:**

**В первые школьные годы мальчики и девочки мало различаются по физическому развитию,** но в старших классах это равновесие нарушается, это связано и с индивидуальными различиями, и с более ранним становлением организма девочек.

***РОСТ И ВЕС***

В возрасте от 6 до 12 лет большинство детей **прибавляет в росте по 5-7 см в год.** Средний рост 6-летних детей лишь 1,22 м, к подростковому возрасту он увеличивается до 1,52 м. Обычно в 6 лет девочки немного ниже мальчиков, догоняя их к 9 годам и немного обгоняя к 10.

**Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2-2,7 кг в год.** За период от 6 до 12 лет вес тела удваивается, увеличиваясь примерно **от 18 до 36 кг.** В 6-летнем возрасте девочки весят обычно немного меньше мальчиков, в 8 лет их вес примерно одинаков, а 9-10 лет девочки обгоняют мальчиков.

***РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА***

Мозг и нервная система. В этом возрасте отмечается наибольшее увеличение мозга - от 90 % мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% в 10 лет. Продолжается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7 – 8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменение нервной системы закладывают основу для следующего этапа умственного развития ребенка.

Кости. Рост костей особенно заметен. Это касается в первую очередь лицевых, а так же длинных костей рук и ног. Однако в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соединений, больше воды и белковоподобных веществ, чем в костях взрослых.

Детские кости требуют лучшего кровоснабжения, связки закреплены менее прочно, а в местах их соединения больше пространства, чем у взрослых, поэтому растущий ребенок более гибок и в то же время чувствителен к давлению и растяжению мышц, обладает меньшей сопротивляемостью костным инфекциям, чем взрослый.

**Неразвитые кости ребенка подвергаются немалой опасности и в случае физических перегрузок,** к которым побуждают детей, например, ради победы в спортивных соревнованиях.

Мышцы и жировая ткань. До изменения рациона питания в начальных классах жировая ткань у детей обычно не меняется. Однако с переменой пищи происходит постепенное нарастание массы и силы мышц.

Вообще **у мальчиков мышечной ткани больше, чем у девочек,** поэтому мужчины в любом возрасте сильнее женщин.

Но несмотря на то, что мышцы в среднем детском возрасте становятся более сильными и прочными, все же у ребенка они функционируют не так как у взрослого. Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость характерна для детей с незрелой достаточно развитой мышечной тканью.

По мере того как мышцы наливаются силой, дети испытывают все большую потребность в движениях, физической активности.

***ОСАНКА***

Правильное, прямое положение тела требует постоянного напряжение мышц. **Неправильная поза усиливает нагрузку на кости, связки и костные соединения.** Она может быть результатом лени, слабого развития мышц или болезни. Такие виды деятельности, как танцы, езда на велосипеде, физический труд, могут быть полезны для улучшения осанки и повышения тонуса мышц. Но**если занятия танцами начинаются слишком рано, да еще связаны с перегрузками, они могут быть опасны для костей и мышц.**

***ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ***

У школьников в возрасте от 7 до 12 лет обычно не наблюдается столь резкого улучшения двигательных способностей, как это бывает в промежутке от рождения до пяти лет. Однако и в этом возрасте двигательные навыки развиваются, позволяя детям овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

***РАЗЛИЧИЕ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ СТОРОНЫ (ЛАТЕРАЛЬНОСТЬ).***

Способность различать правую и левую стороны тела, как и предпочтение одной из них, формируется, и довольно быстро, и в первые школьные годы.

К 7 годам 75% детей могут правильно определить правую и левую руку другого человека, с какой бы стороны они на него не смотрели. К 8 годам с этой задачей справляются 95 % детей.

**Умение различать правую и левую стороны – важная предпосылка для многих видов обучения.**

***ИЗМЕНЕНИЕ ВИДОВ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ***

К 6 годам плохой аппетит, присущий ребенку в раннем детстве, постепенно исчезает. Ребенок ест больше, особенно если пища разнообразная. В это возрасте и вплоть до 12 лет у детей, как правило, нет проблем со здоровьем. Однако родители не должны терять бдительность во избежание несчастных случаев.

***ПИТАНИЕ*** В первые школьные годы ребенок растет не очень быстро, поэтому потребность в калорийной пище у него не столь велика, как во время ускоренного физического развития в подростковом возрасте.

***ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ***

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями - это замедленный рост роста, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет - 88 уд/мин, 10 лет - 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет - 85/60, 10 лет - 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке хребта. Перегруз может привести к задержке роста ребенка.

**Задачи физического воспитания младших школьников такие:**

1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;

2) формировать двигательные умения и навыки;

3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;

4) развивать двигательные (физические) качества;

5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;

6) воспитывать позитивные морально-волевые качества;

Главными пороками 21 века становятся: накапливание  отрицательных эмоций без физической зарядки, переедание и гиподинамия.

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 вас, 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.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой  информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная  активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура  перестают быть значимыми для молодого поколения. Такое  положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью  школьников.

По результатам исследований психологов, в среднем, ученик  начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит  за письменным столом дома не менее 2,5 - 3 часов; ученик -  шестиклассник -3-4 часа, старшеклассник - 6 и более часов. А ведь нужно ещё добавить к этому и школьные уроки...

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата.  Ожидания  педагогов, родителей  самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям,  школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка  пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно  жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают  накапливаться: по мере развития собственной бездеятельности,  становится зачастую злым и агрессивным. Родители начинают  бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем  не думая о том, что выход находится рядом, стоит только  внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и  предложить ему решать назревшую проблему совместно.

Цифры, связанные с проблемой здоровья, говорят сами за себя. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несерьезными и мелкими, недостойными их участия в разрешении,  объясняя, что в жизни есть более важные проблемы.

Еще страшнее, если родители пытаются разрешить проблему, но при этом они загоняют ее еще глубже. «Неважно, что ты  полненькая, гораздо важнее, что ты лучше всех учишься» - такие или  похожие фразы слышат дети-подростки, но легче им от этого не становится, они страдают не только от самой сложившейся  ситуации, но и от отношения родителей к данной проблеме.  Проблема разрастается, она захватывает ребенка целиком, не дает ему жить полноценной жизнью, лишает его общения,  привязанностей к друзьям и может привести к трагическому  исходу. В такой ситуации родители никак не хотят понимать,  что они могут сделать почти не возможное, поддержав своего  ребенка личным примером. Но зачастую они идут по другому пути:  покупают ребенку игрушки, вещи, делают дорогие подарки и т.д. Проблема не решается, на какое-то время она «засыпает», но,  проснувшись, она превращается в лаву, которую просто  невозможно остановить.

 Для того чтобы ребенка заинтересовать хоть чем-нибудь,  родители находят выход в том, что, идя навстречу его просьбам и  пожеланиям, в квартире появляется чудо современной техники -  компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно в  день 2-3 часа, упиваясь компьютерными играми. Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, все время «на глазах», но он опять сидит часами, уже у   компьютера. Малоподвижный     образ     жизни     становится     нормой    существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка - 2-3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д., а если ко всему вышесказанному добавить уличный шум, громкую музыку на  улице и дома, сотовые телефоны - это приводит к опасным различным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются и стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие   стойких   интересов   и   увлечений,   связанных   с расширением   собственного   кругозора,   апатия,   сменяющаяся агрессивностью, закрытость -  это те немногие симптомы, которые  связаны с малоактивным образом жизни.

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.**

**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!