***Беседа с родителями***

***Подготовил: учитель физической культуры Скриплюк В.Ф.***

***«Физическое развитие младших школьников»***

**О, спорт! Ты — мир!**

*Пьер де Кубертен*

***Задачи: 1.*** Проанализировать вместе с родителями новый этап в физическом и психологическом развитии детей;

 ***2.*** Повысить контроль со стороны родителей за физической подготовкой учащихся.

***Предварительная подготовка:*** беседа готовится выставка детских рисунков «Я на уроке физкультуры».

 **Ход беседы**

**1)Анкетирование родителей.**

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

***Цель анкетирования:***

1. Определить степень взаимоотношений детей и родителей.
2. 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.
3. Уточнить режим детей, определить их двигательную активность вне школы, а так же время пребывания на свежем воздухе.

**2) Демонстрация фотографий с уроков физкультуры**

***Цель:*** Продемонстрировать родителям их детей в динамике.

Педагог сообщает данные о влиянии физической культуры на развитие учащихся.

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

 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, является специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентацией детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенстования.

 Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей.

 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 15 – 2,0 часа провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

 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:**

1. Озвучивание результатов тестирования.
2. Выявление вопросов требующих особого внимания.
3. Планирование деятельности родителей и детей дома.
4. Заключение.