**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РОДИТЕЛЬСКОМ СОБРАНИИ**

**«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА?»**

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

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

По результатам исследований российских 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 школьные уроки…

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребёнок обязательно должен достигнуть определённого результата. Ожидание педагогов, родителей и самого ребёнка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, Школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребёнка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становятся за чистую 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 ребёнка, 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 несерьёзными и мелкими, недостойными их участия в решении, объясняя, что в жизни есть более важные проблемы. И как жаль, когда за эти проблемы человек платит жизнью.

Ещё страшнее, если родители пытаются разрешить проблему, но при этом ни загоняют её ещё 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 становятся, они страдают не только от самой сложившейся ситуации, но и от отношения родителей к данной проблеме.

Проблема разрастается, она захватывает ребёнка целиком, не даёт 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 почти не возможное, поддержав своего ребёнка личным примером. Но зачастую они идут по другому пути: покупают ребёнку 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.

Ещё одна школьная проблема- проблема отсутствия мотивов учения школьников. Опросы, проводимые в школе, показывают, что ребятам - подросткам в школе зачастую не интересно, скучно и т.д.

Для того чтобы ребёнка заинтересовать хоть чем- нибудь, родители находят выход в том, что, идя на встречу его просьбам и положениям в квартире появляется чудо современной технике- компьютер, за которым ребёнок проводит ещё дополнительно в день 2-3 часа, упиваясь компьютерными играми.

Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, всё время « на глазах», но он опять сидит часами, уже у компьютера.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существование взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребёнка, - это 2-3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение сонливость, апатия и т.д. А если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны- это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребёнок, который ведёт такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него и появляются стойкие трудности в учение. В первую очередь это проблемы концентрации внимание, памяти, запоминание 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 не многие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.