Выступление.

Доклад на родительское собрание: **Кондиционная физическая подготовленность, как основной показатель физического здоровья.**

Составными частями индивидуального здоровья являются

Физическое (определение)

Душевное (определение)

Социальное (определение)

**Давайте обратимся к определению здоровья**

В толковом словаре русского языка под редакцией Д.Н.Ушакова **здоровье** определяется как **« нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма».**

**Здоровье -** это « состояние………………».

ЗДОРОВЬЕ человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при макс. продолжительности жизни.

**История рассказывает о двух рыцарях, которые убили друг друга из-за цвета королевского щита, который был повешен в центре огромного зала в замке. Один рыцарь говорил, что щит красный, другой - зеленый. После трагического сражения, кто - то взглянул на обе стороны щита - одна была красная, другая - зеленая.**

**Есть также две стороны щита здоровья - физическая и духовная - и они обе важны. Печально, что раньше считалось наиболее важным физическое здоровье. Теперь мы знаем, что мы и духовно должны быть здоровыми.**

**Обе эти стороны - физическая и духовная - тесно переплетены, что невозможно разделить их. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, и духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья.**

**Для совершенного здоровья, включая крепкую нервную систему, мы должны иметь сильный ум в сильном теле.**

По оценке экспертов ВОЗ факторы, определяющие здоровье отдельного индивида и общества в целом:

* На 50% и более – ЗОЖ
* На 20-25% - экология
* На 20% - генетический фактор
* На 8-10% - медицина и здравоохранение

**Основные составляющие здорового образа жизни: Режим дня, Личная гигиена, Здоровое питание, Достаточный отдых, Закаливание, Отсутствие вредных для здоровья зависимостей, Оптимальная физическая активность**

К сожалению, сложилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья населения, увеличению хронических заболеваний, росту количества людей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в первую очередь детей и подростков. Современная демографическая ситуация в Сухоложском районе, как и в целом по России, характеризуется снижением рождаемости, высокой смертностью населения, ухудшением качества здоровья. В условиях неустойчивого развития экономики проблема здорового образа жизни населения приобретает социальную значимость.

Анализ физического и психологического самочувствия подрастающего поколения выявил взаимосвязь между возрастом и состоянием здоровья обучающихся. Чем старше возраст школьников, тем чаще отдельные недомогания психовегетативного и невропатического характера, тем больше доля ребят, имеющих хронические заболевания, тем сильнее проявляется чувство неуверенности в себе, ощущение одиночества, беспокойства и психологический дискомфорт.

По последним данным всероссийской диспансеризации 2002 г.только 32,1%- детей признаны здоровыми (1 группа), 51,7%- имеют функциональные отклонения (2группа), 16,2%- хронические заболевания (3,4,5 группы здоровья)

При этом среди детей, проживающих в сельской местности, достоверно ниже удельный вес здоровых детей и выше – детей больных или с отклонениями в состоянии здоровья.

**По мнению специалистов медиков, 75% всех болезней человека закладываются в детские годы.**

На протяжении четырех лет в школе проводился сравнительный анализ состояния здоровья учащихся.

Итоги обследования показали:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сутулость | Хр.  тонзилит | Забол.  .ЦНС | ДЖВП,  лямблиоз | Мочеполов  система | Заболевания  желудка | Миопия | Бронх  астма | Другие заболевания |
| 2003-2004год | 214 чел | 42 | 11 | 74 | 13 | 16 | 19 | 7 | 25 |
| 2004-2005год | 316 | 70 | 15 | 73 | 11 | 4 | 20 | 4 | 7 |
| 2005-2006год | 218 | 38 | 16 | 40 | 11 | 7 | 57 | 8 | 9 |
| 2006-2007год | 215 | 64 | 15 | 72 | 9 | 8 | 59 | 8 | 1 |



****

**Почему так происходит**? Видимо, все дело в том, что мы взрослые, ошибочно считаем: для ребенка главное и самое важное – это хорошо учится. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугами?

Воспитывая ребенка в семье и в школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умения плодотворно трудится, неорганизованность и многое другое.

Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Привычка, не привитая в семье и в школе не формирует положительный образ здорового человека у будущего взрослого.

Давайте вспомним. Очень часто ребенку говорят: «Будешь плохо кушать, - заболеешь!» «Не будешь одеваться, простудишься!» и т. д. Но практически очень редко говорят: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным и т. д.».

Здоровье школьника – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, 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. Мнение, что 2 урока физкультуры хватит, чтобы подвигаться, ошибочно. Уроки восполняют дефицит двигательной активности только на 11% и 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.

Задача школы сделать так,

чтобы за время обучения у детей сформировалась потребность

быть здоровым.

Это может быть достигнуто на основе познания:

**какой я?**

**каким я могу быть?**

**что для этого надо сделать?**

Известный немецкий поэт и публицист Г.Гейне как-то заметил, что «сто лекарств может заменить движение, но движения не заметит не одно лекарство». Мышечная активность обеспечивает энергетический обмен, движение крови в организме, способствует формированию физического облика человека и т.д.

Реализуя постановление Свердловской области «Об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития, подростков и детей.» мы с 2004 года включились в эту работу

Необходимость и значимость мониторинга очевидна.

Диагностика состояния здоровья учащихся, их индивидуальных особенностей - обязательное условие реализации здоровьесберегающих технологий.

Это позволяет оценить ситуацию, чтобы правильно поставить первоочередные задачи, рассчитать ресурсы, выделить среди учащихся группы риска, которым необходимо уделять особое внимание.

Реализация диагностических программ способствует решению и еще одной актуальной задачи - привлечение внимания школьников к проблеме своего здоровья.

Реализация новой программы мониторинга физического развития у нас с вами появилась не только возможность отслеживать состояние здоровья учащихся, но и привлечь внимание детей и родителей к проблеме здоровья, учету своих индивидуальных способностей и возможностей.

Целью мониторинга состояния физической подготовленности является получение информации, необходимой для совершенствования управления физическим воспитанием, и таким образом, кардинального улучшения его качества.

Мониторинг обеспечит педагогов, руководителей школ и органы управления качественной научно обоснованной информацией, позволяющей дать оценку адекватности педагогических технологий, реализуемых в образовательном процессе, целям обучения и гено-фенотипическим особенностям обучающихся.

Оценить уровень **физического развития** можно по разным показателям.

**Физическая подготовленность и Уровень развития физических качеств относится к числу основных показателей физического развития.**

- Развитие быстроты способствует улучшению показателей с.с.с. кроме того, при проявлении быстроты большое значение имеет силовой компонент. Поэтому развитие быстроты положительно сказывается и влияет на морфологические параметры занимающегося.

- *Развитие силы непосредственно влияет на форму тела занимающегося. При направленном воздействии изменяются антропометрические показатели объема голени, бедер, гр. Клетки, бицепсов и т. д. выполнение силовых упражнений способствует формированию мышечного корсета, предотвращая возникновение нарушений осанки. Важно и то, что выполнение сил. Упр. Сопряжено с повышенными требованиями к с.с.с и дыхательной системе, и оказывает тренирующее воздействие на них. Далее нельзя не иметь в виду значимость уровня развития у девочек мышц брюшного пресса(сила которого и оценивается),имеющего в будущем огромное значение при вынашивании и рождении ребенка.*

- **Следует отметить роль выносливости в создании потенциала здоровья. Развитие выносливости оказывает мощное влияние, прежде всего на функциональное состояние дыхательной системы. Существенно увеличивается ЖЕЛ, сила дых. Мышц, возрастает минутный объем дыхания. Велико влияние упр. На выносливость на показатели с.с.с, что проявляется в уменьшении ЧСС в покое и в более быстром восстановлении после нагрузки, увеличивается Ударный объем сердца, повышается показатель макс. потребления кислорода. Выполнение упражнений на выносливость, положительно сказывается на артериальном давлении.**

**Именно физические упражнения, выполняемые при развитии выносливости, является наиболее эффективным средством профилактики наиболее часто встречающихся тяжелых заболеваний (инфаркты, инсульты)**

- *Значение скоростной силы ног для здоровья следующее. Скор. Сила ног нужна не для того, чтобы перепрыгивать лужи. Развитие скоростной силы тесно связано с различными упражнениями скоростного и силового характера. При этом значительно улучшается кровоток в нижних конечностях и при этом укрепляются сосуды. А это в свою очередь является примитивной* *профилактикой варикозного расширения вен.*

Динамика низких показателей по всем физ. качествам - весна 2007 года.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| быстрота | | выносливость | | сила |  | скоростная сила | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 18% | 6% | 41% | 44% | 61% | 11% | 36% | 46% |

**Проанализировав сложившуюся обстановку и объединив все наши наработки мы решили:**

1. Разработать и внедрить комплексную, целевую программу на период до 2012 года.
2. Продолжать работу по мониторингу здоровья.
3. Начать с 2007 года паспортизацию школьников.
4. Активно использовать все Формы двигательной активности:  
   Урок физической культуры  
   Гигиеническая гимнастика  
   Самостоятельные занятия  
   Индивидуальные занятия с учащимися  
   Физкультминутка  
   Физкультпауза  
   Спортивные секции  
   Факультативные занятия  
   Спортивные соревнования по отдельным видам спорта  
   Спортивные праздники  
   Туристические походы, слеты  
   Дни здоровья  
   Просветительская работа с педагогами (педсоветы, круглые столы, и др.)  
   Просветительская работа с родителями (родительские соревнования и др.)  
   Врачебный контроль
5. Активно включать в работу по сохранению здоровья родителей, через различные форы (собрания, мероприятия и т. д.)

***У подножия большой горы жил резчик по камню. Он откалывал кусочки камня от горы и делал из них фигурки божков. Однажды он вырезал очень красивую фигурку и решил ее отнести в сад императора и поставить там. Он отправился в сад и увидел императора. «Да, это не то, что я - простой резчик, - сказал он себе. - Он такой могущественный. Жаль, что я не император». И резчику так захотелось стать императором и он стал им. «Теперь у меня вся власть, не то, что у простого резчика.. Однажды выдался день когда солнце палило нещадно. У императора не было сил терпеть жару. «Солнце, не свети так ярко» - обратился он к солнцу. Однако солнце не повиновалось ему. И тогда он сказал: «Солнце могущественнее императора. Я хочу быть солнцем». И он стал им. Однажды солнце заслонили облака. «Значит я, не самый могущественный, - подумал он, - если облака могут мне помешать». И он захотел стать облаком. И стал им. Но однажды облако оказалось рядом с горой, которая преградила ему путь. «Значит гора сильнее меня?» - подумал он. И стал горой. Но однажды он увидел маленького человека, который подошел к горе и начал откалывать кусочки камня. «Резчик по камню сильнее горы», - подумал он.***

***И ему так захотелось стать резчиком по камню, что он стал им.***

***Хорошо быть тем, кто вы есть, и желать другого глупо. Потому что теми способностями, которые заключены в вас, никто другой обладать не может.***

***Никогда не желайте быть кем - то другим! Вы - уникальны!*** нам необходимо с учетом индивид. способностей и возможностей помочь ребенку гармонично развиваться.

Желаю успехов! До свидания!