**Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника?**

*Здоровье — это возможность возможностей.*

*Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как если бы от этого зависела Ваша жизнь.*

*Л. Кьюби*

**Задачи собрания:**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития младших школьников.

2. Знакомить родителей с результатами развития физических возможностей учащихся класса на уроках физической культуры.

*Форма проведения собрания: беседа.*

Памятка для родителей № 1

Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное — сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

• Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

• Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

• Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

• Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет — не препятствуйте ему.

• Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

• Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

• Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

• Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

• Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

• Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

**Анкетирование родителей и учащихся по проблеме собрания.**

**Анкетирование родителей**

— Нравятся ли вашему ребенку уроки физической культуры в школе?

— Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с урока физической культуры, если вам это необходимо?

— Считаете ли вы урок физической культуры равноценным по значимости с другими предметами?

— Присутствовали ли вы когда-нибудь на уроке физической культуры?

— Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию в школе или вне школы?

— Что вы знаете о спортивных достижениях вашего ребенка, если таковые имеются?

— Какой вы видите организацию спортивной работы в классе, в котором учится ваш ребенок?

**Анкетирование учащихся по проблеме собрания.**

— Тебе нравятся уроки физической культуры?

— Какие упражнения тебе больше всего нравятся на уроке физической культуры?

— Какую отметку ты чаще всего получаешь на уроке физкультуры?

— Тебе нравится ваш учитель?

— В каких кружках и секциях тебе хотелось бы заниматься?

— В каких спортивных мероприятиях класса ты хотел бы участвовать?

— Чтобы ты хотел в себе исправить с помощью уроков физической культуры?

— Чтобы ты хотел пожелать учителю физической культуры?

— О чем хотел бы попросить родителей по данной теме?

Ход собрания

На доске анализ анкет учащихся и родителей. Можно подготовить плакаты с высказываниями учащихся об уроках физической культуры. Можно привести результаты статистики мнения учащихся о предмете «физкультура» среди других предметов, преподаваемых в классе.

**1. Вступительное слово классного руководителя.**

Уважаемые папы и мамы! Тема нашего родительского собрания важна и актуальна. Мы живем в 21 веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и нагрузок. И это высказывание нельзя подвергать сомнению. Новый век, технический и научный прогресс требуют

От любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которые имеют сегодня в школе младшие школьники, может помочь справиться только постоянная физическая работа тела.

Родители должны помнить о том, что возраст 7—10 лет нуждается в постоянной поддержке функциональной активности.

Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности — как умственной, так и к физической.

По мнению физиологов, в эти годы полезно развивать выносливость детей, особенно к циклическим нагрузкам, требующим длительного выполнения.

Родители должны помнить, что физические нагрузки нужны детям еще и потому, что в этом возрасте регулирующие системы детского организма весьма незрелые. В первую очередь, это эндокринная и нервная системы. Любое серьезное напряжение детского организма может вызвать активную перестройку работы всех органов и систем. Цена адаптации к новым условиям колоссальна.

Между уровнем защитных свойств организма и успеваемостью ученика существует прямая зависимость. Чем лучше здоровье, тем лучше уровень усвоения знаний.

**II. Демонстрация книги классных спортивных рекордов.**

**III Анализ отношения учащихся класса к урокам физкультуры.**

**IV Выступление учителя физической культуры.**

**V. Показ комплекса упражнений для тренировки дома.**

Рекомендации для родителей по профилактике некоторых заболеваний.

**VI. Рефлексия собрания.**

Планирование мероприятий для формирования среди учащихся положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом.

Использованная литература:

1. Родительские собрания 1-4 классы. Н. И. Дереклеева - М. «ВАКО», 2004.