**быстрого и ловкого болезнь не догонит
(круглый стол)**

**Цели:** убедить родителей в пользе и необходимости закаливания и физических нагрузок; познакомить с видами закаливающих процедур, комплексом физических упражнений.

П р и г л а ш е н н ы е с п е ц и а л и с т ы: школьный врач, учитель физической культуры.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Четвертый класс – завершающий этап обучения в начальной школе. Впереди – пятый класс. А это значит – увеличение учебной нагрузки, смена педагогов, приводящая к неизбежным стрессовым ситуациям. Все значительно усложнится, если к этому прибавится физическое нездоровье.

Многие родители уже знают о том, что в пятом классе успеваемость большинства детей снижается, а хуже всего то, что еще возникают проблемы как в моральном, так и физическом здоровье.

Вы скажите: «Что тут можно сделать? Все дети проходят через этот этап». Вы правы, но все-таки смягчить напряженность этого периода в ваших силах. И начать подготовку к пятому классу нужно уже сейчас.

Все родители знают, что от физического здоровья зависит очень многое, но при этом считают, что ребенок должен обязательно переболеть некоторыми болезнями. Но любая болезнь ослабляет детский организм, является помехой в его развитии.

Посмотрите на данные, полученные по итогам последнего медицинского обследования: … % детей могут заниматься в основной группе на уроках физкультуры, а … – в подготовительной. …% детей имеют проблемы со зрением и т. п. Учащиеся нашего класса пропустили … % учебного времени в связи с различными заболеваниями.

Как видите, не все так хорошо со здоровьем у ваших детей. А высокая эмоциональная напряженность, увеличивающиеся нервные и физические нагрузки могут только усугубить положение.

Предупредить это не очень сложно. Соблюдение гигиенических правил, режима, полноценное питание, разумное закаливание, систематические физические упражнения – вот почти полный арсенал средств, обеспечивающих здоровье и развитие ребенка.

**II. Сообщение о видах закаливающих процедур.**

Ш к о л ь н ы й в р а ч. Известно, что уже новорожденный ребенок имеет врожденные приспособительные реакции на воздействие факторов окружающей среды. Если сознательно расширять и совершенствовать регуляторные механизмы по отношению к таким факторам, как холод, тепло, влажность, то вполне возможно приучить свой организм к различным воздействиям внешней среды, выработать устойчивый иммунитет к сезонным заболеваниям.

Ученые давно доказали, что естественные факторы – температура воздуха, вода и солнечное излучение – увеличивают сопротивляемость организма болезням.

Как же нужно закаливаться? На этот каждый отвечает индивидуально. Помните, Евгению Онегину, например, Пушкин предписал суровые испытания: «С утра садится в ванну со льдом». Но не каждому же так же поступать?

Закаливание – процесс не однодневный.

Сущность закаливания прежде всего состоит в тренировке механизма терморегуляции. Систематическое воздействие различных температурных раздражителей укрепляет связь коры головного мозга с рецепторами кожи, совершенствуя тем самым регуляторные механизмы, увеличивая диапазон функциональных возможностей, при которых сохраняется постоянство внутренней среды организма, необходимое для правильного развития.

Закаливание лучше, конечно же, начинать летом, но возможно в любое время года.

Закаливание проводят длительно, с большой настойчивостью и терпением. Основными принципами закаливания являются регулярность, постепенность, строгий индивидуальный подход, при этом особенной осторожности и внимания требуют физически ослабленные, часто болеющие дети. Поэтому оценить индивидуальные особенности и возможности ребенка должен врач.

Приступая к закаливанию, надо помнить и строго выполнять гигиенические требования не только по отношению к ребенку, но и к помещению, где он находится. Осенью и зимой надо многократно, не менее чем по 10–15 минут проветривать комнату, а в период отсутствия ребенка хорошо устраивать сквозные проветривания. Непосредственно перед сном следует на 5–7 минут открывать форточку.

Нужно стремиться к тому, чтобы независимо от погодных условий ребенок как можно больше времени проводил на свежем воздухе.

Одевать детей надо по сезону, учитывая что они подвижны. Одежда должна быть легкой, гигроскопичной. Не стоит усиленно обвязывать шею шарфом, закрывая при этом еще рот и нос. Почему? Оказывается регулярное охлаждение зоны шеи вырабатывает стимуляторы иммунитета. Можно таким простым способом значительно сократить количество простудных заболеваний, не купаясь в проруби, не выходя в трусах и майке на мороз.

Вот такие воздушные ванны являются мягким и эффективным средством закаливания. Они оказывают успокаивающее и тонизирующее действие. Выполнение утренней зарядки в помещении с температурой 15–16 С или на балконе в любое время года очень благоприятно для организма.

Солнечные ванны – мощное средство укрепления организма ребенка. Доказано, что ультрафиолетовая часть спектра солнечного излучения оказывает стимулирующее действие на целый ряд жизненно важных функций детского организма. В результате правильно дозированного ультрафиолетового облучения улучшается качественный состав крови, повышается обмен веществ, что приводит к лучшему усвоению питательных веществ, а следовательно, и к ускорению роста.

В медицине широко используют облучение солнцем как с лечебной, так и с профилактической целью. Но не следует забывать, что это сильно действующие процедуры. Чрезмерное солнечное облучение вредно отражается на состоянии здоровья и развития детей. Наиболее благоприятны для солнечных ванн утренние часы – с 9 до 11 часов, так как в это время тепловое действие солнца невелико, а количество ультрафиолетовых лучей максимально.

Но центральное место в системе закаливания по праву принадлежит водным процедурам. Вода обладает большой теплопроводимостью и теплоемкостью, воздействие ее на терморегуляторные механизмы значительно сильнее, чем воздуха той же температуры, теплопроводность которого почти в 30 раз ниже. При контакте воды с поверхностью кожных покровов в силу вышеназванных свойств резко усиливается теплоотдача, сокращаются кровеносные сосуды, сужается их просвет, возникает чувство холода. Однако через 1–2 минуты сосуды расширяются, возникает ощущение тепла – кожа розовеет и становится теплой.

Но при закаливании водой, как ни при каком другом виде закаливания, требуется строгое выполнение основных принципов – регулярности, постепенности, осторожности, строго индивидуального подбора процедур.

В качестве закаливающих водных процедур используются гигиенические ванны, умывания, обливание ног, обтирания, контрастный душ.

К наиболее простым методам закаливания относят влажные обтирания. Лучше проводить эту процедуру по утрам. Варежку из мохнатой ткани смачивают в воде, отжимают и обтирают тело. Затем смоченные поверхности промокают мохнатым полотенцем и растирают до легкого покраснения. Температура воды, в которой смачивают варежку, постепенно снижают. Гигиенические ванны также можно совмещать с закаливанием. Например, сначала делая температуру воды 36–37 С, а затем постепенно и осторожно понижая ее до 26–28 С. Продолжительность процедуры – 5–7 минут.

Обливания и душ являются сильной процедурой, действующей на нервную систему ребенка. Температура воды также постепенно снижается от 35 С до 24 С и ниже. Очень хороши контрастные обливания.

То, о чем я напомнила вам сегодня, прописные истины азбуки здоровья, которыми, к сожалению, часто пренебрегают. А ведь это несложный, но очень эффективный путь сохранить и даже преумножить здоровье наших детей-школьников. Позаботьтесь о нем сейчас, а не тогда, когда болезнь или стойкое снижение здоровья наступили. Да, очень важно накормить ребенка, одеть его, обуть, обучить музыке, английскому языку, но еще важнее научить его заботиться о своем здоровье.

**III. Сообщение учителя физкультуры.**

У ч и т е л ь ф и з к у л ь т у р ы. Здоровье неразрывно связано с двигательной активностью человека. Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни».

Всегда ли мы с вами в достаточной степени заботимся о том, чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

На различных этапах эволюции, по мере развития и совершенствования интеллекта человек постепенно утрачивал двигательную инициативу. Автоматизация, которая намного облегчила физический труд и создала комфорт, одновременно с этим лишила современного человека необходимой двигательной активности и потребовала огромного нервно-психического напряжения.

Теперь уже хорошо известно, что постоянное нервно-психи­ческое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности. А между тем есть школьники и их родители, которые всеми путями и средствами стремятся получить медицинские справки для освобождения от занятий физкультурой. Так с детских лет вырабатывается одна из вреднейших привычек – оградить себя от каждого лишнего движения. А ведь под влиянием физических упражнений повышается устойчивость организма к различным заболеваниям. Исследования показали, что если систематически уделять время утренней зарядке и физической культуре, то заболеваемость снижается в два раза.

Было бы идеально, если бы в семье родители личным примером увлекли своих детей желанием заботиться о своем здоровье. И не обязательно при этом посещать дорогие тренажерные залы или фитнес-клубы. Можно просто два раза в неделю по полчаса бегать. Длительная равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускоряться обновление клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой, а нормализация в крови количества холестерина выполняет защитную роль в развитии не только атеросклероза, но и рака. Установлена также зависимость интеллектуального развития ребенка от степени его двигательной активности.

Причем известно, что чем моложе организм, тем он пластичнее, тем легче он поддается тренировке. Но и вы, начав заниматься бегом, поверьте, уже через месяц почувствуете результаты: ваш внешний вид значительно улучшится, да и настроение будет прекрасным.

Но, приступая к занятиям, помните, что объем беговых нагрузок повышается постепенно. В первую и вторую недели дистанция бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой составляет 20–25 процентов от максимального расстояния. Никаких перегрузок! Никаких сверхусилий! Занятия должны приносить только радость.

О пользе утренней зарядки знают многие, а вот у всех ли она стоит в распорядке дня? И тут, нужно сказать, дети вряд ли будут делать то, что не делают мама и папа. То же самое можно сказать и о водных процедурах.

Но ведь долголетие и здоровье не приходят к человеку сами. Начинать борьбу за них никогда не поздно, но лучше начинать это делать раньше.

На уроках физкультуры мы с детьми разучили комплекс упражнений для утренней гимнастики. Посмотрите, как ваши дети умеют выполнять его. Введите утреннюю гимнастику в детский, да и свой распорядок дня. Разорвите заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети выходят слабо подготовленными к взрослой жизни.

**IV. Демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики.**

*Учащиеся показывают комплекс упражнений.*

**V. Заключительное слово классного руководителя.**

В свое время директор Института гигиены детей и подростков профессор Г. Сердюковская писала: «…Несмотря на заметное улучшение физического состояния детей, у них чаще наблюдается преболезненное состояние. Современный школьник сидит в школе и дома 85 % времени бодрствования.

Школьная программа в будущем не облегчит жизнь нашим детям, им станет еще труднее. И этого скрывать не стоит.

Как сблизить два фактора – возможности детского организма и всевозрастающие нагрузки?

Сегодня есть огромный потенциал профилактических средств, поэтому и надо целенаправленно ориентировать школьников на занятия физической культуры. И здесь многое, конечно, зависит от родителей.

Физическая нагрузка, закаливающие процедуры способны изменить не только тело, но и характер, потому что любая нагрузка прежде всего заставляет преодолевать себя. А это в дальнейшем значительно повысит вероятность успешности в жизни.

Желаю вам, уважаемые родители, вашим близким, доброго, крепкого здоровья. Пусть ваши дети будут сильным, ловкими, чтоб болезни их никогда не догнали.

Здоровье! Ничего нет в жизни дороже!

Будьте к здоровью внимательней, строже.

Все важно – и бег, и ходьба, и движение –

В этом здоровье и счастливое жизни течение.

Закаливание, физкультура – это вам не пустяк,

Пусть ребенок ваш знает, что это именно так.

*Г. П. Попова*