**Тема: «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*

Дата проведения: *15.03.2011 г*

**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.

**План родительского собрания:**

1. Вступительное слово учителя;
2. Выступление школьного врача;
3. Выступление учителя физкультуры;
4. Подведение итогов.

**Проведение родительского собрания:**

***1.Вступительное слово учителя:***

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.

***2. Выступление школьного врача;***

Школьный врач подготовил карту здоровья ребенка без ука­заний заболеваний детей и познакомил родителей со статистикой за­болеваний младших школьников.

 Особое внимание школьный врач уделил питанию детей и ответил на вопросы родителей. Чаще всего родители интересовались питанием детей в школьной столовой, профилактическими мерами по сохранению здоровья школьников.

Родители получили консультацию по профилактике суту­лости ребенка, профилактике детских неврозов, которые часто сопро­вождают обучение ребенка в начальной школе.

 ***3. Выступление учителя физкультуры;***

Учитель физической культуры познакомил родителей с состоянием физического развития их детей;

показал комплекс упражне­ний, который детям необходимо делать дома для развития мелких кос­тей рук, позвоночника.

Познакомил родителей класса с режимом работы кружков и секций, с результатами своей деятельности, демонстрируют достижения детей класса.

Итог родительского собрания:

1. Рекомендовать развивать физические способности своего ребёнка в семье.
2. Проводить профилактику по сохранению здоровья в семье.

 ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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!