Конспект родительского собрания для 6,7 класса. Физическое развитие школьника и пути его совершенствования

Цель: формирование потребности родителей в физическом развитии своего ребенка.

Задачи:

• обобщить знания родителей о физическом развитии школьника;

• актуализировать значение физического развития подростка для успешности обучения;

• мотивировать родителей на ЗОЖ.

Форма проведения: традиционное собрание.

Участники: классный руководитель, родители, учитель физкультуры, тренер спортивной школы.

Подготовительный этап:

• анализ физического развития учащихся класса;

• анализ внеурочной занятости учащихся в спортивных секциях;

• анализ успеваемости учащихся, занимающихся в спортивных секциях.

Оформление помещения, оборудование и инвентарь: высказывания на доске:

• «Без осанки конь - корова».

• «Сильный напрягся - сильнее стал, слабый напрягся - хребет сломал».

• «Физкультуру не любить - под собою сук рубить».

• «Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет».

Ход собрания

I. Вступительное слово классного руководителя

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физкультурой, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться недостатков формы можно лишь путем правильного и систематического использования упражнений. К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей и тренеров - разъяснить положительное воздействие физкультуры на состояние здоровья и развитие детей.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом лучше своих сверстников успевают в школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, возрастает устойчивость к простудным заболеваниям.

II. Основная часть

1. Выступление тренера спортивной школы

Физическое воспитание, а также гигиена - благо для развития организма подростка, для сохранения его здоровья, для поддержания высокой работоспособности. Не случайно среди школьников с низким или ниже среднего физическим развитием неуспевающие составляют до 40%, среди школьников со средним физическим развитием - около 10% и среди школьников с хорошим физическим развитием - только 4-5%.

В повседневной жизни имеется много способов удовлетворения потребности ребенка в движении, начиная с самого раннего детства. Надо надеяться, что к подростковому возрасту родителями создан в этом отношении определенный «задел». Но у подростков задачи физического воспитания усложняются. Помимо закрепления всего того, что было достигнуто раньше, необходимо обучать подростков основным видам движений, которые выполнялись бы в различных по сложности условиях (преодоление полосы препятствий, игры, соревнования), дать основы

спортивной техники по лыжам, конькам, легкой атлетике, играм с мячом, а также закрепить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В целом нагрузка у подростков может быть большей, с 11-12 лет можно постепенно увеличивать удельный вес упражнений, требующих силы. В физическом воспитании подростков необходимо учитывать такую их особенность: они нередко склонны переоценивать свои возможности в двигательной деятельности, а неудачи, срывы, низкие результаты в различных видах физических упражнений могут вызвать у них неприятные переживания - так возникает отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Заметим, что многих подростков не устраивает их физическое состояние, особенности их телосложения. Они стесняются своих узких плеч, впалой груди, недостаточно развитой мускулатуры. К счастью, недостатки фигуры можно исправить с помощью специальных упражнений. Следует внушать подростку уверенность в своих силах, в возможности воздействовать на особенности своей фигуры в желаемом направлении. Такие занятия помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Помимо этого, такие занятия - способ полезного использования избытка энергии, которая может не найти другого достойного выхода. Известно, что занимающиеся спортом подростки и юноши опережают сверстников в физическом развитии. Вместе с тем у них позже начинаются поллюции, отмечается более позднее нарастание полового влечения. Занятия спортом способствуют развитию самостоятельности, активности, целенаправленности подростков.

2. Об осанке

Очень важно выработать у подростка правильную осанку. Осанка - это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. Вместе с тем осанкой называют и саму эту правильную позу. При правильной осанке голова и туловище - на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся (правое и левое) на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах.

Почему ценна правильная осанка? По двум основным причинам: во-первых, все внутренние органы находятся в наиболее удобных условиях; во-вторых, движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны. Напротив, неправильная осанка вредна для здоровья, для работоспособности, для внешнего вида. Например, сутулость, впалая грудь затрудняют работу сердца и легких, а это приводит к тому, что организм получает недостаточно кислорода; отсюда повышенная утомляемость, раздражительность. Расслабленность (а затем и слабость) мышц живота приводит к смещению органов брюшной полости, атонии желудка, застойным явлениям в желчном пузыре и кишечнике.

Воспитывать правильную осанку можно физическими упражнениями и постоянным контролем за соблюдением правильной позы во время еды, сна, на уроке, и дома - при выполнении домашних заданий, чтении книг, работе за компьютером, в трудовой деятельности, на прогулке.

Важнейшим условием правильной осанки является нормальное развитие позвоночника. Несмотря на то, что все физиологические изгибы позвоночника формируются полностью к началу ходьбы, они долгое время остаются незакрепленными и до 7-12 лет поддерживаются лишь за счет активной работы мышц. Лишь у подростков после 11-12 лет происходит фиксация изгибов позвоночника за счет определенного соотношения его костных и хрящевых элементов.

Особая задача воспитания правильной осанки у подростков - закрепить нормальные ее навыки при статических позах и при передвижениях, выработать ощущение правильной осанки. Для последнего полезна ходьба с предметом на

голове с сохранением правильного положения тела; упражнение может выполняться с открытыми и закрытым глазами. Полезны также упражнения с мячом такого типа: взять два небольших мяча, подбрасывая один вверх, другой мяч поднимать с полу и стараться не дать упасть на пол первому.

3. О закаливании и зарядке

Понятно, сколь важно научить организм быстро приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям внешней среды, переносить без вреда для здоровья перепады температуры и влажности, изменения атмосферного давления.

Помощник организма в этой науке - закаливание. Основные средства его - естественные факторы: вода и воздух определенной температуры, солнечные лучи. Основные правила закаливания - последовательность и постепенность, систематичность, непрерывность, разнообразие средств и методов.

При закаливании происходит попеременное сужение и расширение сосудов, что оказывает тренирующее воздействие; при этом организм совершенствуется в умении выработать больше тепла, а при необходимости отдавать это тепло; улучшается состояние кожи, повышается тонус мышц. В целом значительно повышается устойчивость к инфекциям.

Принципиально важная особенность состояния закаленности - обратимый ее характер: нельзя закалиться «про запас», т. к. уровень устойчивости к холоду поддерживается регулярным выполнением закаливающих процедур. Стоит их прекратить, и устойчивость к охлаждению довольно быстро снижается.

Закаливающие процедуры известны достаточно хорошо. Прежде всего это воздушные ванны. Поскольку речь идет о подростках, посоветуем, чтобы они дома чаще ходили легко одетыми, делали утреннюю гимнастику лишь в трусах, носках и тапочках. В теплое время года и на улицу следует одеваться полегче.

Хорошо действует обтирание тела водой. Обтирание следует производить тканью или губкой, начиная его с верхней части туловища; затем следует растереться полотенцем, начиная от конечностей, по направлению к сердцу, до появления приятной теплоты. В последующем можно перейти к обливанию. Отлично закаливает купание. Склонным к простудам подросткам рекомендуется дополнительно закаливание ног. Оно сводится к погружению ступней в воду комнатной температуры на 1-2 мин с последующим интенсивным растиранием. Поощряйте хождение босиком по песку, по рыхлой земле. Благоприятное закаливающее действие оказывает пребывание на солнце (солнечные ванны).

Зарядка помогает организму быстро перейти от сна к бодрствованию, выводит из пассивного состояния, готовит к предстоящей активной деятельности. Да и сердечно-сосудистая система зарядкой лучше включается в трудовой ритм: кровь бежит быстрее, к тканям поступает больше кислорода и питательных веществ.

4. Режим - 24 часа в сутки

Режим дня - это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом. И план этот, как всякий другой, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это - рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».

При построении правильного режима дня необходимо исходить из следующих соображений:

• продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;

• должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);

• необходимое время должно быть отведено на сон.

III. Анализ физического развития учащихся класса

По итогам медицинского осмотра учащихся класса:

• основная физкультурная группа - (количество учащихся);

• подготовительная физкультурная группа - (количество учащихся);
• специальная физкультурная группа - (количество учащихся);

Во внеурочное время занимаются:

• в спортивных секциях - (количество учащихся);
• танцевальных студиях - (количествоучащихся);

Успеваемость учащихся, занимающихся в спортивных секциях:

• на «хорошо» и «отлично» - (количество учащихся);
• «хорошо и «удовлетворительно» - (количество учащихся);
• «удовлетворительно» - (количество учащихся).

IV. Выступление учителя физкультуры

(Анализ успеваемости учащихся класса по физической культуре. Трудности учащихся на занятиях, их причины. Требования к подготовке к урокам физической культуры, задачи физического развития на ближайшую учебную четверть, учебный год. Знания, умения и навыки учащихся по физической культуре на конец учебного года.)

V. Подведение итогов собрания

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, т. к. в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Знание возрастного развития основ движений должно способствовать улучшению работы с подростками.