

# Выступление на общешкольном родительском собрании начальной школы по теме: «Здоровая семья – здоровый ребёнок»

Дата: 30 ноября 2021 г. Место проведения: актовый зал.

Аудитория: классные руководители, родители учащихся 1-4 классов.

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из предметов школьной программы, который ваши дети должны освоить в ходе обучения, является физическая культура.

Многие, к сожалению, и не только учащиеся, думают, что физкультура и спорт - это одно и то же. Действительно, есть, от чего запутаться, так как и физкультура и спорт используют для своих целей одни и те же средства - в основном физические упражнения и игры. Причем одни и те же физические упражнения для кого-то будут физкультурой, а для кого-то спортом. Бег, например. Ведь одни бегают "от инфаркта", а другие за рекордами, то есть "за инфарктом". В то же время один и тот же человек какие-то физические упражнения может использовать для физкультурных занятий (гимнастика или тот же бег), а какие-то другие для спорта (футбол или теннис, например). Дело в том, что футболисты или теннисисты, тем более из числа профессионалов, для атлетической и общей физической подготовки, для поддержки здоровья, для того, чтобы лучше играть, вынуждены и бегом заниматься, и гимнастикой, а иногда даже лечебной физкультурой.

Разница физкультурного и спортивного вариантов занятий любыми физическими упражнениями не в том, какие из них делать, а в том, **зачем и как**. Если в **физкультуре** занятия направлены на **исправление физических недостатков, на улучшение отстающих качеств и систем, на их совершенствование и общее гармоническое развитие**, то в **спортивной тренировке развиваются и без того выраженные физические качества и навыки, необходимые для какой-то специфической деятельности**. Причем делается это за счет и в ущерб всем другим. И не только физическим, но и интеллектуальным, и духовным.

С другой стороны и физкультура предполагает деятельность очень похожую на спорт: это выполнение контрольно-нормативных **тестов** для определения уровня физической подготовленности и двигательных навыков. Цель и методы ее достижения при этом опять таки различны.

Еще одна причина, по которой многие не видят различий между физкультурой и спортом заключена в самих **терминах**. Какой смысл каждый из нас вкладывает в эти термины? Подумайте сами. Вот один из **примеров**: врачи предлагают вам для укрепления здоровья заняться спортом! Не спешите отказываться. Скорее всего, просто группу здоровья, общую физическую подготовку или что-то в этом роде, то есть оздоровительно-профилактический или физкультурный вариант занятий физкультурой, а не спортивный. И **наоборот**, если те же врачи не рекомендуют или вообще запрещают вам заниматься спортом, это не оправдание для того, чтобы не заниматься физкультурой вообще, так как физкультура, особенно в форме лечебной или оздоровительно-профилактической гимнастики, необходима почти всем.

**ЗАПОМНИТЕ!** Спорт, особенно профессиональный и детский, имеет побочные эффекты. Спорт требует жертв на всех уровнях и всегда существовал за счет здоровья.

## РАЗБЕРЁМСЯ В ПОНЯТИЯХ

**Спорт** (англ. *sport*, сокращение от первоначального англ. *disport* — «игра», «развлечение») — организованная по определенным правилам **деятельность** людей, **состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей**, а также **подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе**. Неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная **состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов (рекорды, слава)**, требующие повышенной мобилизации физических, психических и

нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях.

**Физическая культура** — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом **в целях** физического и интеллектуального **развития** способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

**Здоровье** — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. По уставу ВОЗ, **здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия**, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

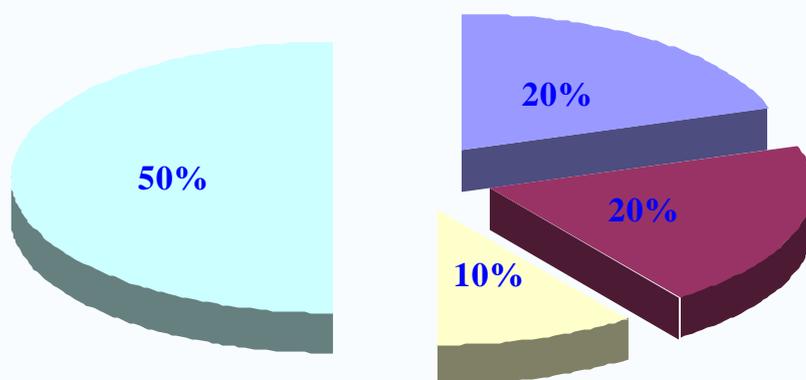
### СООТНОШЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ

Согласно данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, питание — 50 %
2. Генетика и наследственность — 20 %
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
4. Здравоохранение — 10 %

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- стресс
- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- старение

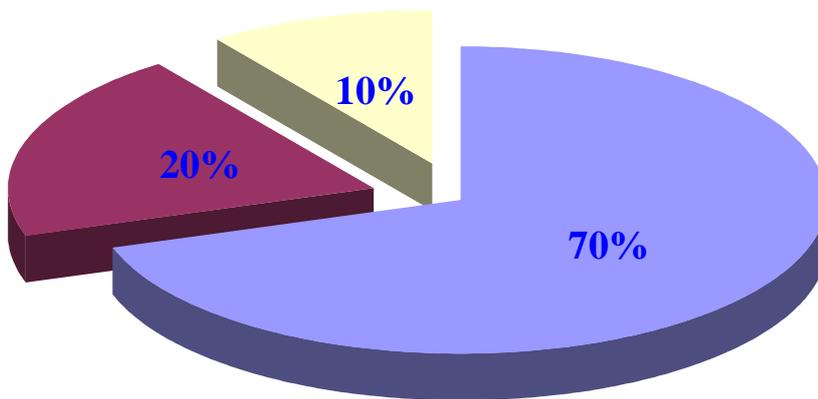


### Восточный подход

Однако, **восточная медицина** относит к факторам, составляющим здоровье:

1. Образ мыслей - 70 %

2. Образ жизни - 20 %
3. Образ питания - 10 %



## ЗДОРОВЬЕ И УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура – единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем учащихся. Это вовсе не означает, что от уроков физической культуры надо освободить тех детей, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, детям (и взрослым) с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

Отечественная система физического воспитания, у истоков которой стояли такие блестящие врачи и педагоги, как П.Ф. Лесгафт, Н.А. Семашко, задумывалась как средство укрепления здоровья, гармонического физического развития и приобретения полезных навыков и умений, необходимых в жизни.

Физическое воспитание детей представляет систему из четырех видов обучения: основного, дополнительного, факультативного и самостоятельного. Первые три вида обучения осуществляются по единым государственным программам в режиме 2–3 уроков физкультуры в неделю.

Содержание уроков физкультуры в начальной школе определяется программой для учащихся 1–4-х классов, адаптированной к разным уровням здоровья детей.

### Функции физического воспитания в начальной школе следующие:

- обеспечение определенной физической подготовленности детей в процессе их роста и развития;
- коррегирование функциональных расстройств здоровья у нуждающихся в этом школьников;
- поддержание необходимого уровня умственной работоспособности в процессе занятий;
- воспитание у детей отношения к физкультуре как приоритетному условию сохранения здоровья в течение жизни.

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Она складывается из оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития ребенка; степени резистентности и реактивности организма (степень сопротивляемости организма неблагоприятным факторам); функционального состояния основных систем организма; наличия или отсутствия хронических заболеваний (в т.ч. врожденной патологии). На этом основании учащиеся со сходным состоянием могут быть отнесены к **группам здоровья**:

**группа здоровья I** – дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций, и дети, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития;

**группа здоровья II** – дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функции, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям;

**группа здоровья III** – дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями;

**группа здоровья IV** – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями;

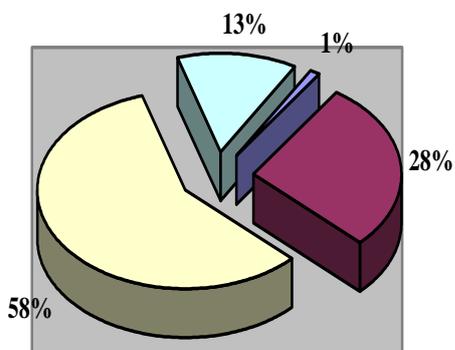
**группа здоровья V** – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями.

На основании результатов медицинского осмотра учащихся врач делает заключение о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ученика, обращая внимание на особенности состояния опорно-двигательного аппарата и других органов, участвующих в выполнении отдельных упражнений.

Оценку уровня физической подготовленности дают на основе спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

Нет нужды повторять в очередной раз, какую обеспокоенность вызывает состояние здоровья сегодняшних детей и подростков. Как видно на диаграмме, лишь 28% современных школьников врачи относят к первой группе здоровья, около 60% – ко второй, а 14% детей серьезно больны.

### ***РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ***



### **ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Все школьники на основании результатов ежегодного медицинского осмотра и медицинского заключения распределяются на **три группы: основную, подготовительную и специальную**. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для детей каждой из выделенных групп установлены обязательные и дополнительные виды физкультурных занятий (см. табл.1).

К **основной медицинской группе** при занятиях физической культурой целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в

состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

**К подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения.

**К специальной медицинской группе (СМГ)** относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Специальные медицинские группы для занятия физической культурой комплектуются по заключению врача (руководителя выездной бригады врачей, осуществляющей медицинский осмотр школьников). Ее состав оформляется приказом директора школы. Минимальное число учащихся в группе – 10 человек. Занятия с детьми специальной медицинской группы имеют свои особенности. Эти занятия организуются непосредственно в школе, планируются в расписании и проводятся до и после уроков из расчета два раза в неделю по 45 минут или три раза в неделю по 30 минут.

*Таблица 1*

**Организация занятий физической культурой и спортом для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам**

Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и общие рекомендации
<i>Основная группа</i>		
Дети без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными морфофункциональными отклонениями, достаточно подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой. Сдача контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях. Участие в соревнованиях различного уровня. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения во внеучебное время
<i>Подготовительная группа</i>		
Дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточно физически подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Занятия в секциях общей физической подготовки. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности
<i>Специальная группа</i>		
Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения и общественно полезный труд при соблюдении правил самоконтроля. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в режиме дня по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности и динамикой состояния здоровья

Дети, отсутствовавшие в школе по причине болезни, приступив к занятиям по общеобразовательным предметам, временно освобождаются от уроков по физической культуре на сроки, указанные в табл. 2, но присутствуют на уроке в обязательном порядке.

Таблица 2

### Примерные сроки начала занятий физической культурой после перенесенных заболеваний

Заболевания	Сроки с начала посещения школы, дней	Примечание
Ангина	14-28	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	7-21	
Отит острый	14-28	
Пневмония	30-60	
Плеврит	30-60	
Грипп	14-28	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
Острые инфекционные заболевания	30-60	
Острый нефрит	60	
Гепатит инфекционный	56 и более, до года	
Аппендицит (после операции)	30-60	
Перелом костей конечностей	30-90	Обязательное продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	60 и более, до года	В зависимости от тяжести и характера травмы

## Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

### I. Общие требования безопасности.

#### Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### II. Требования безопасности перед началом занятий.

#### Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

#### **Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

#### **Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

#### **Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.