Мы в ответе за тех кого

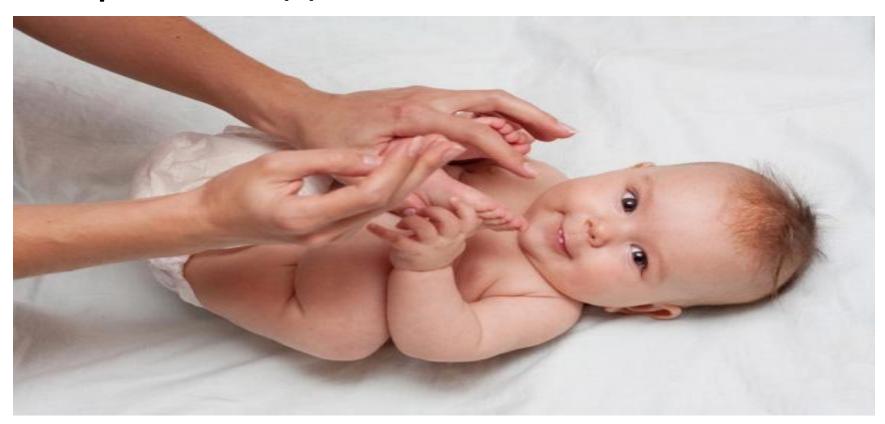
вырастили



Двигательная активность маленького ребёнка составляет 90 % его жизни



Родители массажем, гимнастикой помогают укрепиться мышцам, развить двигательные навыки,



Укрепить иммунитет закаливанием, ваннами, ежедневными прогулками





Ребёнок подрастает, и он также активен.



Дальше ребёнок идёт в школу. Движений меньше на 50 %



Но есть ещё физкультминутки



Переменки



Прогулки с учителем



Уроки физкультуры



А в этом возрасте:

- повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим упражнениям;
- интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат;
- идет созревание мозжечка, подкорковых образований, коры;
- улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью;
- развивается сенсорно-кинестетический контроль, то есть управление движениями с помощью зрения, вкуса, слуха, обоняния, осязания;
- развивается способность к самоанализу и самоконтролю;
- ребенок постепенно осознает потребность в двигательной активности в совершенствовании своего тела.

Движение, по сути, является основной функцией организма ребенка,



И здесь включается родитель.

- Это записки: «У ребёнка сопли, разрешите не заниматься»,
- это справки «освободить от урока физкультуры».

Уважаемые родители!

• При низкой двигательной активности снижается сопротивляемость организма к разнообразным стрессовым воздействиям, уменьшаются функциональные резервы различных систем, ограничиваются рабочие возможности организма. При отсутствии правильных физических нагрузок работа сердца становится менее экономной, ограничиваются его потенциальные резервы, Угнетается функция желез внутренней секреции.

Иммунитет человека - это здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание.



Правовая основа

- Согласно ФГОС (федеральному государственному образовательному стандарту), во всех школах есть учебный предмет «физическая культура». Каждый обучающийся школьник должен освоить эту дисциплину и получить оценку в аттестат об окончании основной или общей школы. После перенесенного заболевания ученик получает справку из медицинского учреждения, которая и дает основание на две недели или на месяц освободить его от физических нагрузок. Однако такая справка не освобождает от освоения данного учебного предмета. Следовательно, ученик должен присутствовать во время урока, но выполнять задания, не включающие интенсивную физическую нагрузку.
- Нужно учитывать и то, что Федеральный Закон «Об образовании» (часть 7 статьи 28) предусматривает ответственность школы и конкретного преподавателя за жизнь и здоровье учащегося весь учебный день. Если по расписанию идет урок физкультуры, а школьник предоставлен сам себе, то нельзя гарантировать его безопасность. И за любой несчастный случай, который может произойти в эти 45 минут с ребенком, данный предметник будет нести ответственность, включая уголовную

Разминка на уроке физкультуры



Ребёнок переходит из начальной в основную школу

- Но Он уже привык, что чуть сопли, будет записка;
- проболел : будет справка.
- А ведь даже после сложнейших операций назначают лечебную физкультуру (ЛФК)

ЛФК

- На уроке физкультуры учащиеся после болезни не выполняют беговые упражнения, не сдают нормативы. Физическая деятельность этих детей заключается в выполнении гимнастики в умеренном темпе, а также освоение двигательных навыков (согласно программе) на месте либо в шаговом режиме.
- Либо выполняют упражнения, рекомендованные врачом

Утренняя гимнастика



Ещё прошу обратить внимание родителей на позвоночники ваших детей. 45минут над партой



по 10 минут согнувшись и уткнувшись в телефон на переменах



а тут и физкультура : И.... « МЫ НЕ МОЖЕМ ЗАНИМАТЬСЯ: У НАС МОЗОЛЬ, БОЛИТ ПАЛЕЦ, ЧИХАЮ,

мама не разрешила».



А по сути - не хочу переодеваться - и ещё 45 минут телефон. В результате - снижение двигательной активности, слабые мышцы и искривление позвоночника



Сейчас, давая телефон, планшет в школу, не контролируя его время в компьютере, «оберегая» от физкультуры

 вы сами влияете на снижение физического здоровья своего ребёнка, и в том числе психического

А как всё здорово начиналось



Любите своих детей!!!



Помогите им вырасти здоровыми!!!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

