

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

ТЕМА: «ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ СЕМЬЮ» .

АВТОР РАБОТЫ:

ЕРОФЕЕВА АНАСТАСИЯ, 10 «А» КЛАСС
МБОУ ОДИНЦОВСКИЙ ЛИЦЕЙ №10

РУКОВОДИТЕЛЬ:

КАБАНОВА МАРИЯ ВАЛЕНТИНОВНА
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г. ОДИНЦОВО

2017 Г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1 Актуальность

2 Методы

3 Обсуждение

3.1 Источник изменений

3.2 Идея изменений

3.3 Условия реализации изменений

3.4 Концепция изменений

4 Результат изменений

Выводы

Перечень литературы

ВВЕДЕНИЕ

**« Физические упражнения
могут заменить
множество лекарств, но
ни одно лекарство в мире
не может заменить
физические упражнения».**

А. Моссо



Самое ценное, что есть у человека, это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо.

А что такое вообще здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов



У ШКОЛЬНИКОВ ЧАЩЕ ВЫЯВЛЯЮТСЯ:

- **Нервно-психические расстройства**
- **Нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая)**
- **Болезни костно-мышечной системы (сколиоз, плоскостопие)**
- **Заболевания органов дыхания**
- **Дефицит массы тела**
- **Низкий рост**



«ПАПА, МАМА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»

"ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ
СЕМЬЮ"

МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ





«ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ»



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Вид спорта _____

Ф. И. О. родителей: _____

Домашний адрес и телефон _____

Дата заполнения _____



Контрольные нормативы по ОФП

Класс	Оценка	Прыжок в высоту (см)			Прыжок в длину (1 шаг)			Класс (лет)	Подъем на перекладине (выс. раз)			Перекладина Выше головы (выс. раз)			Освоение на брусьях		
		м	д	л	м	д	л		м	д	л	м	д	л	м	д	л
1	3	3	3	3												1	
	4	4	4	4													
	5	5	5	5													
2	3	4	4	4													
	4	5	5	5													
	5	7	7	7													
3	3	5	5	5													
	4	6	6	6													
	5	8	8	8													
4	3	6	6	6													
	4	7	7	7													
	5	8	8	8													
5	3	7	7	7													
	4	8	8	80	80												
	5	9	9	90	90												
6	3	7	7	70	70												
	4	8	8	80	80												
	5	9	9	90	90												
7	3	8	8	80	80												
	4	9	9	90	90												
	5	10	10	100	100												
8	3	9	9	90	90												
	4	10	10	100	100												
	5	11	11	110	110												
9	3	10	10	100	100												
	4	11	11	110	110												
	5	12	12	120	120												
10	3	11	11	110	110												
	4	12	12	120	120												
	5	13	13	130	130												
11	3	12	12	120	120												
	4	13	13	130	130												
	5	14	14	140	140												



ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Цель работы:** привлечение семьи к круглогодичному циклу занятий физической культурой.
- **Задачи исследования:**
 - - изучить всю существующую литературу по теме: «Здоровье через семью»;
 - - проанализировать данную тему;
 - - выделить основные особенности здорового образа жизни;
 - - выделить результаты исследования;
 - - сделать определенные выводы.
- **Методы исследования:**
 - - описание;
 - - анализ;
 - - объяснение;
 - - метод системного наблюдения;
 - - убеждение.

МЕТОД ЛИЧНОГО ПРИМЕРА



МОТИВАЦИЯ

**НЕ ИЩИ
МОТИВАЦИЮ ДЛЯ
СЕБЯ –
СТАНОВИСЬ
МОТИВАЦИЕЙ ДЛЯ
ДРУГИХ!**




«СПЕКТР ДЕЙСТВИЙ»







СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- [1]. Мониторинговые процедуры по уровню здоровья и физического развития; ведение общешкольного журнала "Здоровье" (1-11 кл.); заполнение в классных журналах "Листка здоровья".
 - [2]. Министерство образования и науки Российской Федерации разработало «Дневник здоровья школьника», 24.11.2009г.
 - [3]. Болдырев Н.И. Методика воспитательной работы в школе. – М., 1984.
 - [4]. Гордин Л.Ю. Поощрения и наказания в воспитании детей. – М., 1980.
 - [5]. Коротов В.М. Общая методика учебно-воспитательного процесса. – М., 1983.
 - [6]. <http://www.kongord.ru/Index/Judgementday09/scoolpasport.pdf>
- 

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ