

# 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	Полное отжимание вперед (см)			Приседания вперед (1 шаг)			Колени (см)	Подъем туловища (сек, раз)	Приседания назад (сек, раз)	Оценки на выносливость			
		м	д	л	м	д	л				м	д	л	
1	3	2	2	2										1
	4	4	4	4										
	5	6	6	6										
2	3	4	4	4										
	4	5	6	6										
	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	9	9	9										
5	3	4	6	70	80									
	4	6	8	78	92									
	5	7	9	80	100									
6	3	2	4	80	100									
	4	4	6	88	108									
	5	5	8	92	112									
7	3	3	5	90	105									
	4	5	8	98	118									
	5	7	10	102	120									
8	3	2	5	100	110									
	4	4	7	108	118									
	5	5	8	115	125									
9	3	2	4	110	118									
	4	4	6	118	125									
	5	6	7	125	130									
10	3	3	5	125	130									
	4	5	8	132	138				1	2	3	4	5	
	5	7	10	135	140				2	3	4	5	6	
11	3	4	6	140	145									
	4	6	10	150	155				3	4	5	6	7	
	5	8	12	155	160				4	5	6	7	8	





# 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**