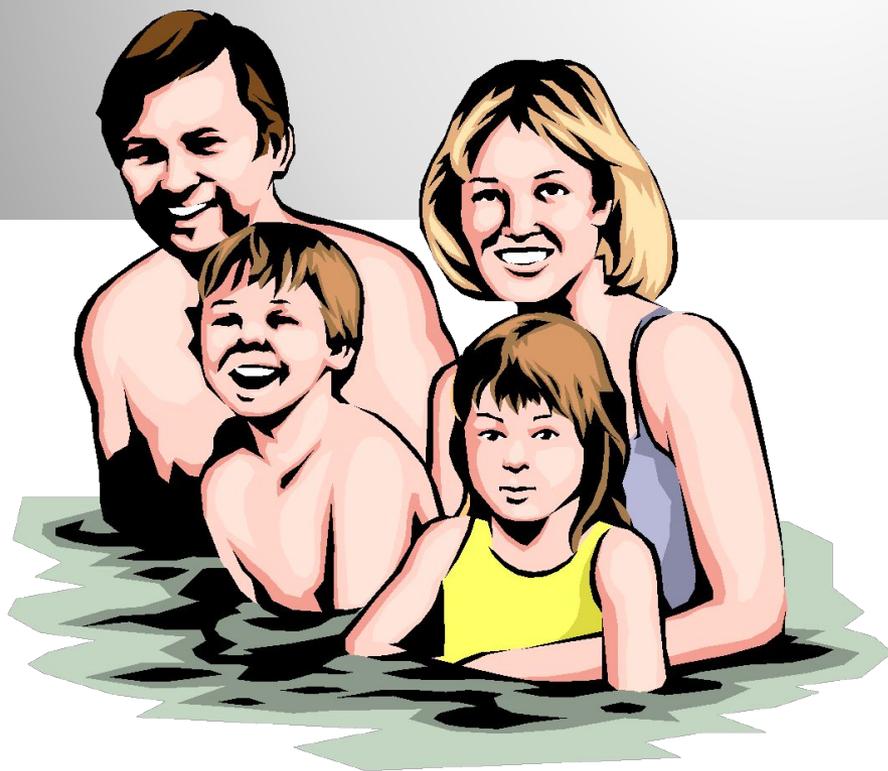


«Семейный кодекс здоровья – есть ли он?»»



Работу выполнили:

1. Рябых Ангелина
2. Моторин Илья
3. Барыкин Данил
4. Логинова Карина
5. Харченко Владислав

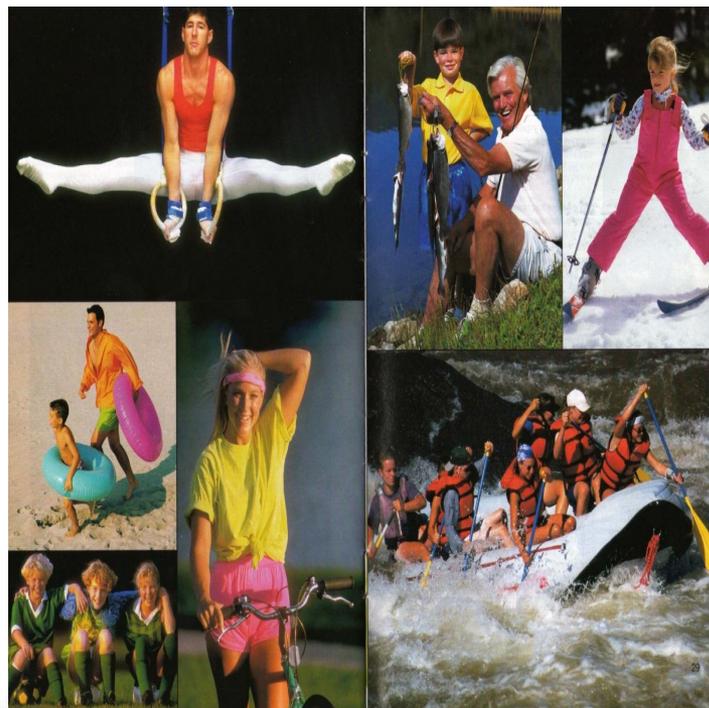
Руководитель: Гасанова Г.К.



Проблема проекта: в последнее время идёт снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно – спортивной деятельности. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения.

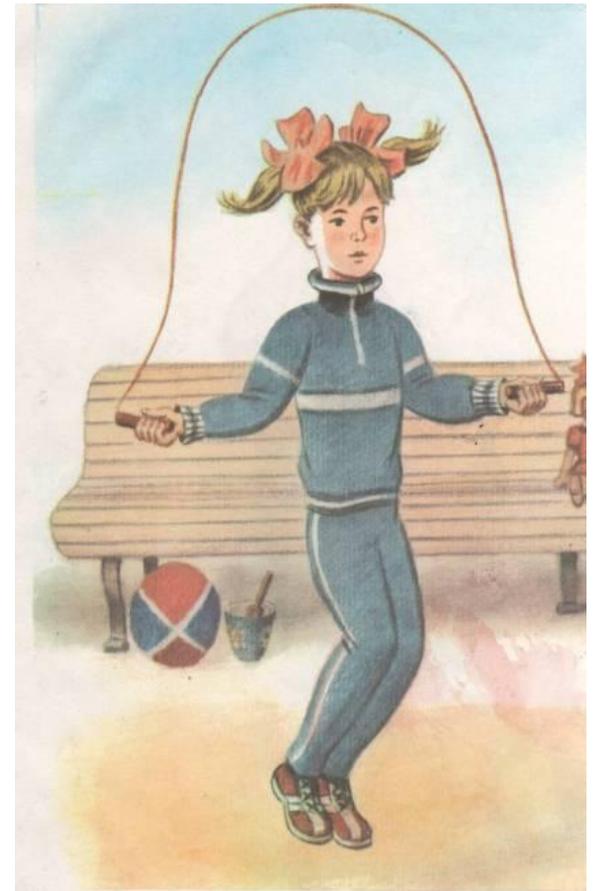
Основная идея проекта: активная пропаганда здорового образа жизни в семье, развитие и укрепление здоровья через активное творчество и движение.

Цель нашего проекта: приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни и применение активных форм отдыха в семье.



Задачи:

- Повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
- Формирование культуры здорового образа жизни.
- Активная пропаганда активного образа жизни у детей и их родителей.

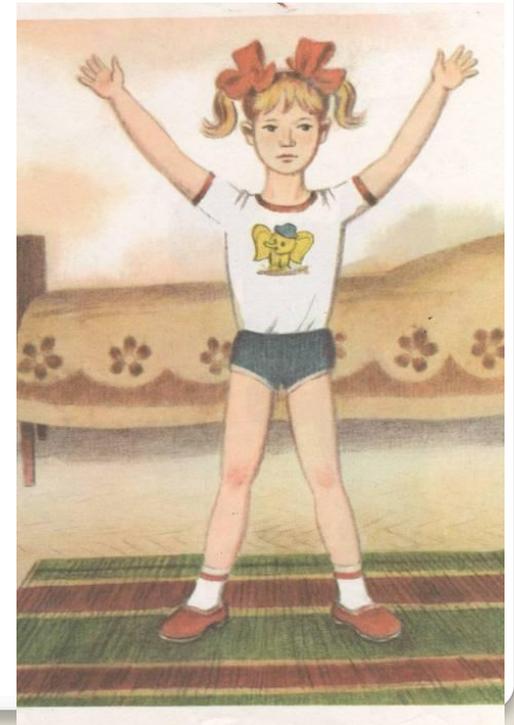


Этапы работы над проектом

1 этап - мы поставили перед собой цель узнать что такое «здоровье» и «здоровый образ жизни» в научном понимании.

2 этап - мы разработали вопросы для анкеты.

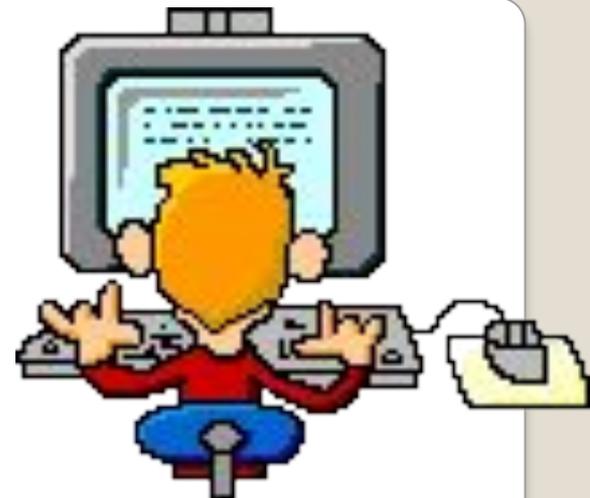
3 этап- мы провели анкетирование в 3 «Б» и 5 «Б» классах и сделали выводы.



Используя интернет ресурсы мы узнали что

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека направленное на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Анкета

1. Знаете ли вы что такое здоровье и здоровый образ жизни?
Здоровье это?
Здоровый образ жизни это?
2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
3. Сколько времени вы проводите на свежем воздухе в день?
4. Занимаетесь ли вы спортом (если да то каким)?
5. Часто ли вы проводите свободное время с родителями в активном отдыхе (играете в подвижные игры, ходите в походы пешком или на спортивные площадки)?
6. В какие подвижные игры вы играете с родителями?
7. Каким спортом занимаются ваши родители?

Итоги анкеты

На первый вопрос самый популярный ответ

Здоровье – это здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это здоровье

На вопрос делаете ли вы утреннюю зарядку 50% детей ответили **нет**.

На третий вопрос, сколько времени проводите на свежем воздухе дети, отвечали от 10 минут до 10 часов.

В спортивных секциях занимается только 50 % опрошенных детей.

Часто ли вы проводите свободное время с родителями в активном отдыхе (играете в подвижные игры, ходите в походы пешком или на спортивные площадки)? На этот вопрос были следующие ответы: редко 3 человека, не провожу – 13 человек и провожу 28 учеников.

В шестом вопросе, в какие подвижные игры вы играете с родителями?, только 12 учеников ответили, что они играют с родителями в такие игры как «догонялки», «футбол», «прятки», «бокс».

И последний вопрос который интересовал нашу группу *«Каким спортом занимаются ваши родители?»*. Только 20 % родителей опрошенных детей занимаются спортом.

Выводы

Наши дети не знают четких понятий, что такое здоровье и здоровый образ жизни.

К сожалению не все ученики утром делают утреннюю зарядку и занимаются в спортивных секциях.

Самое печальное, что родители не уделяют должного внимания своим детям, мало проводят с детьми в активном отдыхе, да и сами взрослые не занимаются спортом.



План работы

1. Разработать лекции о здоровье и здоровом образе жизни. (выступить с лекциями на классных часах в начальной школе и родительских собраниях)
2. Разработать буклет с подвижными играми в которые дети и родители могли бы играть при активном отдыхе.
3. Провести конкурс плакатов, рисунков, буклетов совместно с родителями по теме «Мы за спорт», «Мы за ЗОЖ»
4. Конкурс на лучшее стихотворение о ЗОЖ
5. Разработать спортивный праздник с участием родителей



Здоровый мир - путь к успеху!

