

# 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 (кг)			Прочистка черной резины (1 шаг)			Колени (шт)	Подъем на гимнастическом снаряде (шт)	Переваливание выкладкой (шт)			Освоение на вращении			
		м	д	л	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	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	9	9	9												
5	3	8	8	80	80											
	4	9	9	90	90											
	5	11	11	100	100											
6	3	10	10	100	100											
	4	11	11	110	110											
	5	13	13	120	120											
7	3	12	12	120	120											
	4	13	13	130	130											
	5	15	15	140	140											
8	3	14	14	140	140											
	4	15	15	150	150											
	5	17	17	160	160											
9	3	16	16	160	160											
	4	17	17	170	170											
	5	19	19	180	180											
10	3	18	18	180	180											
	4	19	19	190	190											
	5	21	21	200	200											
11	3	20	20	200	200											
	4	21	21	210	210											
	5	23	23	220	220											





# ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

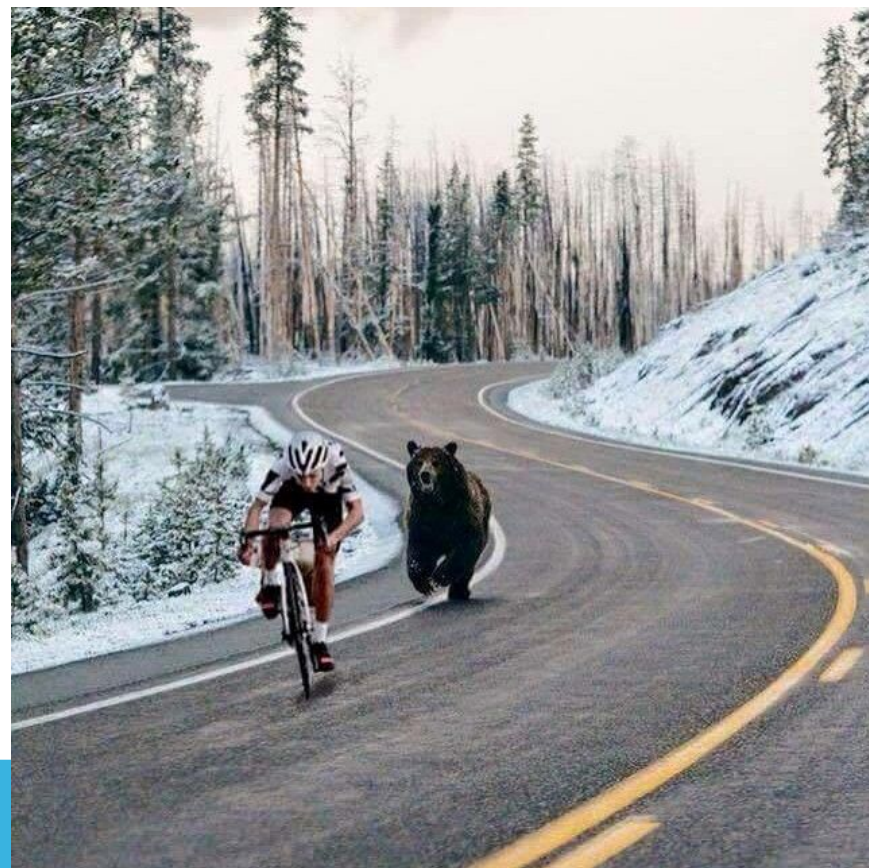
- **Цель работы:** привлечение семьи к круглогодичному циклу занятий физической культурой.
- **Задачи исследования:**
  - - изучить всю существующую литературу по теме: «Здоровье через семью»;
  - - проанализировать данную тему;
  - - выделить основные особенности здорового образа жизни;
  - - выделить 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**