

Вторая Санкт-Петербургская Гимназия

Влияние семьи на здоровый образ жизни школьника

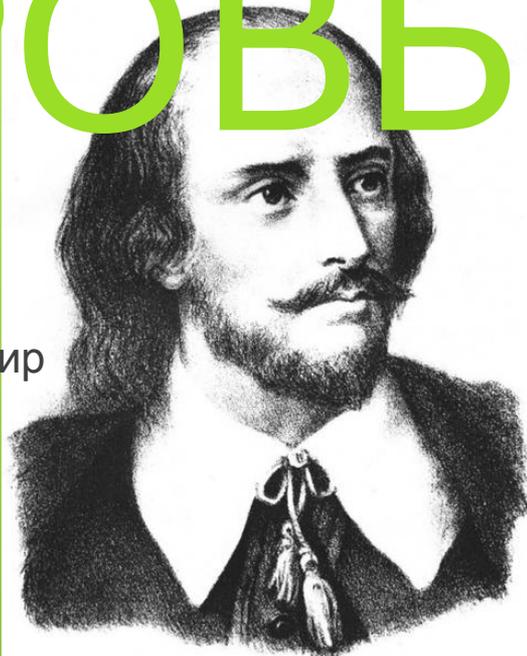
Учитель физической
культуры

Зайвая Юлия Геннадьевна

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — дороже
золота

Ульям Шекспир



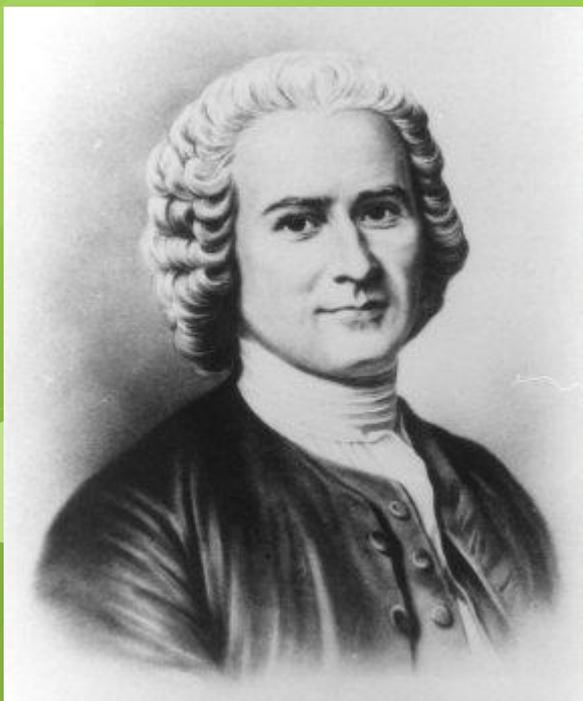
*W. Shakespeare
Engraving*



Без здоровья
невозможно и счастье.

Виссарион

Белинский



Чтобы сделать ребёнка
умным и
рассудительным,
сделайте его крепким и
здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

ЗДОРОВЬЕ





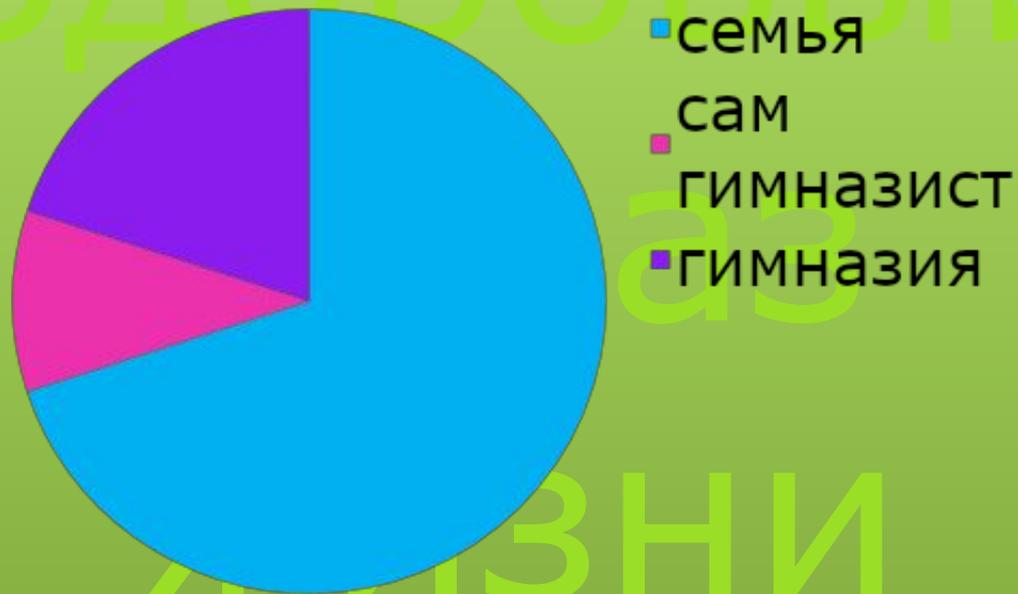
Проект: «Через семью к здоровому образу жизни»

Цель: Поиск форм работы с родителями с **целью** вовлечения их в процесс формирования здорового образа жизни школьника.

Задачи:

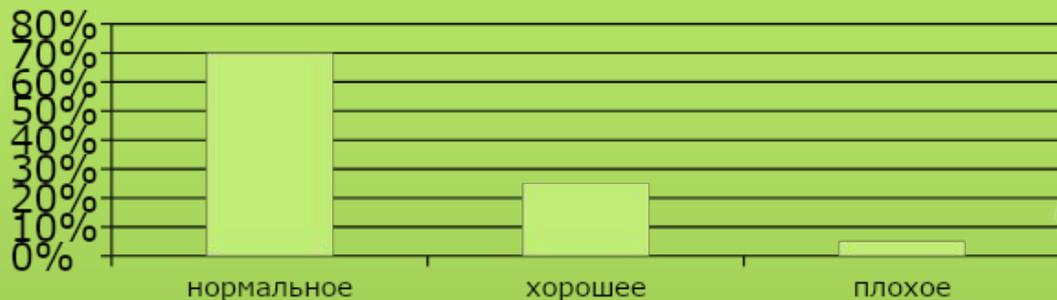
1. Оценка отношения родителей к здоровому образу жизни
2. Формирование отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в поддержании здоровья и в достижении успеха
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширению кругозора семьи в области физической культуры, спорта и других составляющих здорового образа жизни.

Влияние на здоровый образ жизни гимназиста (согласно анкетированию)

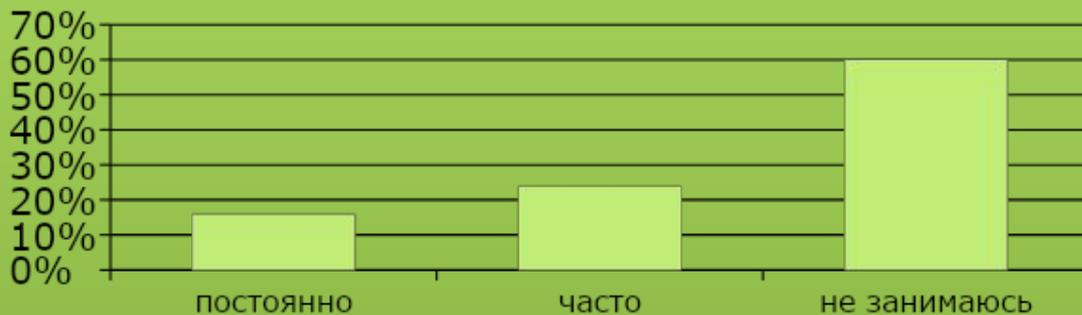


Результаты анкетирования по ЗОЖ своих детей:

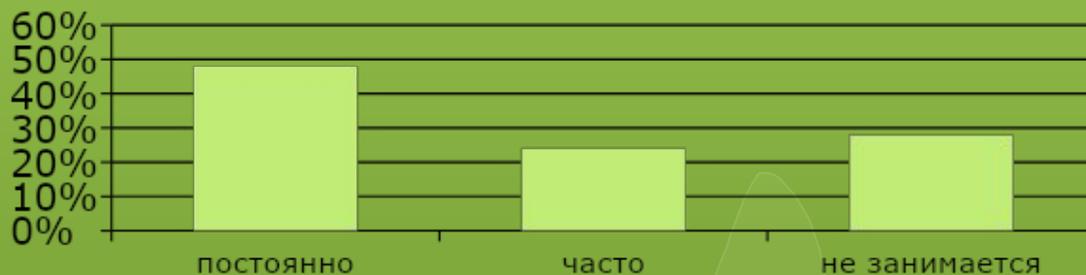
1. Как вы оцениваете здоровье своего ребёнка?



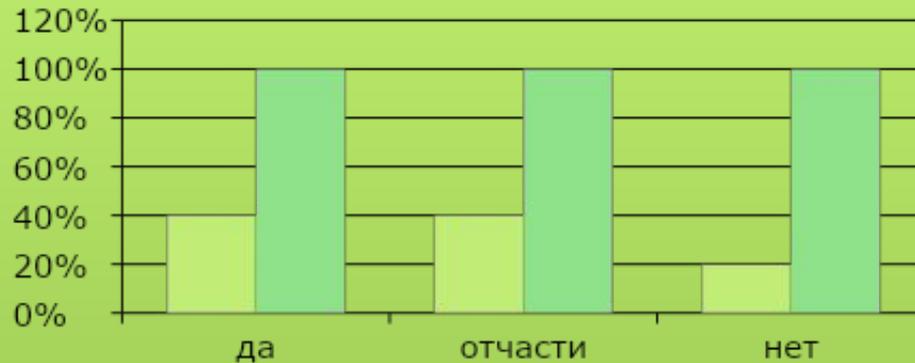
2. Вы занимаетесь физкультурой или спортом?



3. Ваш ребёнок занимается физкультурой и спортом?



4. Считаете ли Вы питание своих детей правильным?



5. Считаете ли Вы режим дня Вашего ребёнка правильным?



6. Что такое для Вас ЗОЖ?

- Занятие спортом
- Отсутствие вредных привычек
- Здоровый сон
- Личная гигиена
- Полноценная духовная жизнь
- Соблюдение режима дня
- Правильное питание

7. Для чего нужно вести ЗОЖ?

- Иметь хорошее здоровье
- Быть внешне-привлекательными, иметь хорошую физическую форму
- Быть физически сильными
- Быть успешными в жизни
- Чтобы создать счастливую семью

8. Что Вы делаете для укрепления здоровья ребёнка?

- Стараюсь, чтобы больше времени проводил на свежем воздухе
- Стараюсь, чтобы высыпался
- Слежу за питанием
- Направляю в спортивную секцию
Стараюсь быть примером

9. Хотели бы получать информацию о ЗОЖ и информацию о мероприятиях, относящихся к ЗОЖ на электронную почту?

93% - «Да»

7% - «Затрудняюсь ответить»



Методы и формы взаимодействия школы с семьёй для вовлечения родителей в формирование здорового образа жизни школьника:

1. Метод дистанционного взаимодействия с родителями при помощи электронной почты

- Информирование родителей о физическом развитии и физических возможностях их детей
- Об умениях ребёнка (гибкость, выносливость, физическая сила, выполнение нормативов, умение прыгать на скакалке, о ловкости)
- О психологическом состоянии (способности взаимодействовать в командных играх, об уверенности в себе, о способности терпеть поражение)
- Рекомендации по способностям ребёнка в том или ином виде спорта.
- Сообщение родителям о каких-либо проблемах в здоровье детей

- Информирование родителей о предстоящих городских, районных и школьных мероприятиях, относящихся к здоровому образу жизни
- Пропаганда здорового образа жизни, рассылка печатного материала о вредных привычках и основах ЗОЖ
- Приглашения на посещения выставок и праздников, посвящённых ЗОЖ
 - Международная выставка-форум «Здоровый образ жизни»
 - Общественная акция «Выбираю спорт»
 - Эстафета Олимпийского огня
- Приглашения для участия в спортивных праздниках
 - Мама, папа, я – спортивная семья (Адм.район)
 - Кросс-наций 2014

2. Круглые столы для родителей по вопросам ЗОЖ

1. Составление режима дня школьника и его соблюдение в условиях современной жизни
2. Правильное питание школьника, контроль.
3. Необходимость посещения кружков дополнительного образования и допустимое их количество.
4. Профессиональный спорт – да или нет.
5. Правило утренней зарядки.
6. Психологическое здоровье школьника, как сохранить?
7. Как сохранить зрение в условиях современного мира.

«+» предоставление опыта ЗОЖ большого количества людей

3. Классные часы с участием родителей (спортсменов, работников медицинской службы и т.д.) для представления школьникам полезной информации о ЗОЖ

1. Как стать уверенным в себе, занимаясь спортом
2. В здоровом теле, здоровый дух.
3. Правила взаимодействия в командных играх.
4. От зарядки к здоровью.
5. Активный отдых в нашей семье
6. Олимпийский урок



«+» Для детей, информация, полученная от авторитетных людей, является более значимой

4. Привлечение родителей к участию в спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятиях

1. Назначать родителей , быть ответственными за экипировку команд, или даже тренировку.
2. Увеличить количество родителей –участников спортивных соревнований.
3. Сопровождать любые мероприятия с родителями фото и видео-отчётами.
4. Придумывать новые формы спортивных состязаний
5. Подготовка видеосюжетов и фильмов с совместным участием детей и родителей о ЗОЖ.

Спортивные мероприятия



Эстафетный дождь



Зов джунглей

Спортивные мероприятия



Военно-спортивный праздник



Гимназическое

Олимпийские игры



Участие в спортивных мероприятиях городского значения

Кросс-наций 2014



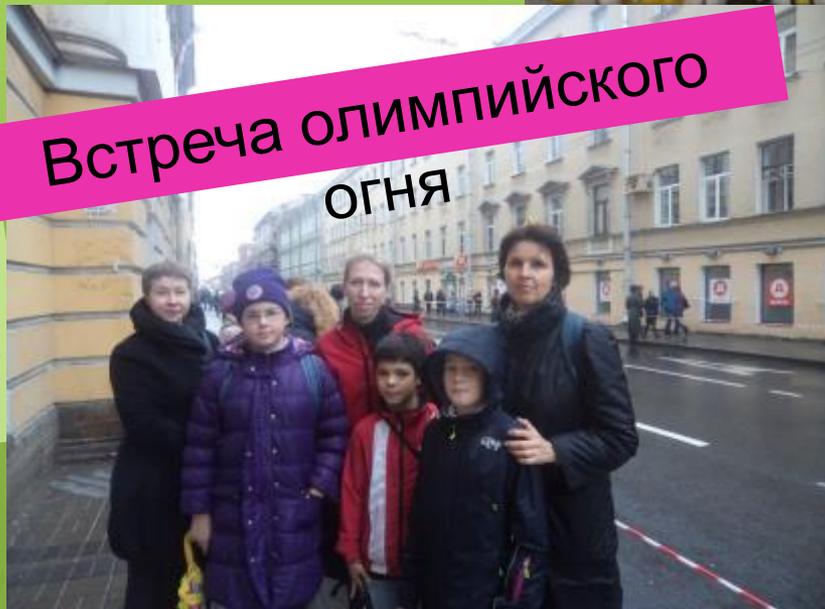
футбол



Городки



Встреча олимпийского огня



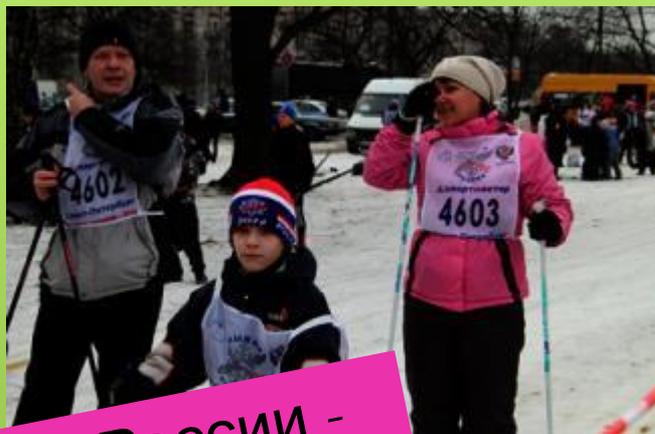
Спортивно-оздоровительная деятельность



Адаптация первого класса



Спортивно-оздоровительная деятельность



Лыжня России -
2013



Все на лёд!



Мороз и солнце 2014

Спортивно-досуговая деятельность

Туристический слёт



5. Формирование отношения семьи к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в поддержании здоровья детей и укреплению семейных отношений (в том числе и личным примером)

1. Способствовать личным примером веры в возможность соблюдения ЗОЖ в условиях современной жизни

Пример всегда воздействует сильнее, чем проповедь.



Мама, папа, Я – спортивная семья!

Положительными результатами данной работы по взаимодействию с родителями стали:

- Большое количество откликов родителей на участие в соревнованиях
- Позитивное отношение родителей детей со слабой физической подготовкой к урокам физкультуры.
- Укрепление отношений между родителями и детьми
- Повышенный интерес школьников к самим урокам физкультуры, спортивным состязаниям и другим формам ЗОЖ.

Вывод: влияние семьи на здоровый образ жизни школьника имеет колоссальное значение, поэтому работа по формированию здорового образа жизни школьника должна обязательно включать в себя взаимодействие с родителями, таким образом опосредованно воздействуя на самих школьников.

Спасибо за внимание!