

Вторая Санкт-Петербургская Гимназия

# Влияние семьи на здоровый образ жизни школьника

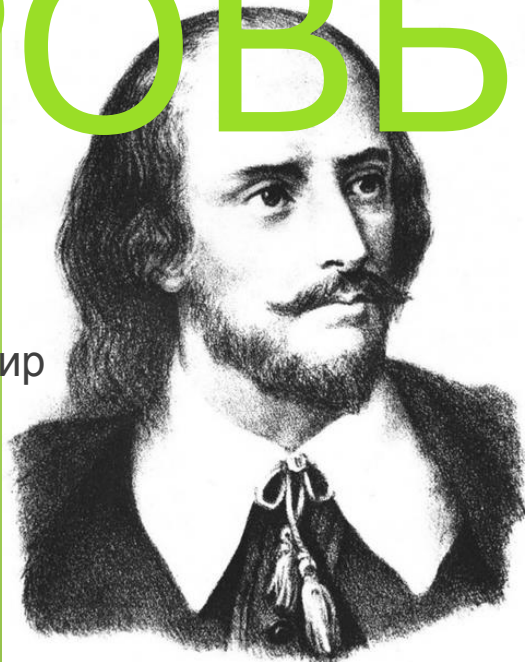
Учитель физической  
культуры

Зайвая Юлия Геннадьевна

# ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — дороже  
золота

Ульям Шекспир



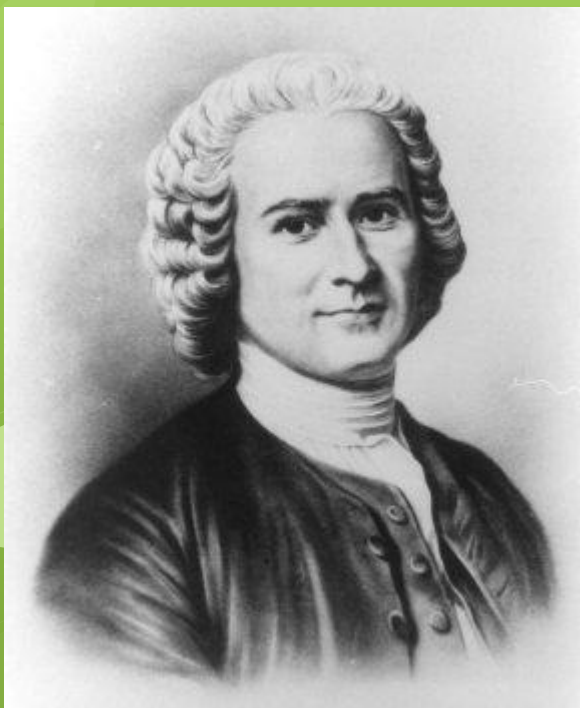
*W. Shakespeare*  
*Engraving*



Без здоровья  
невозможно и счастье.

Виссарион

Белинский



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

Ж.-Ж. Руссо

# ЗДОРОВЬЕ





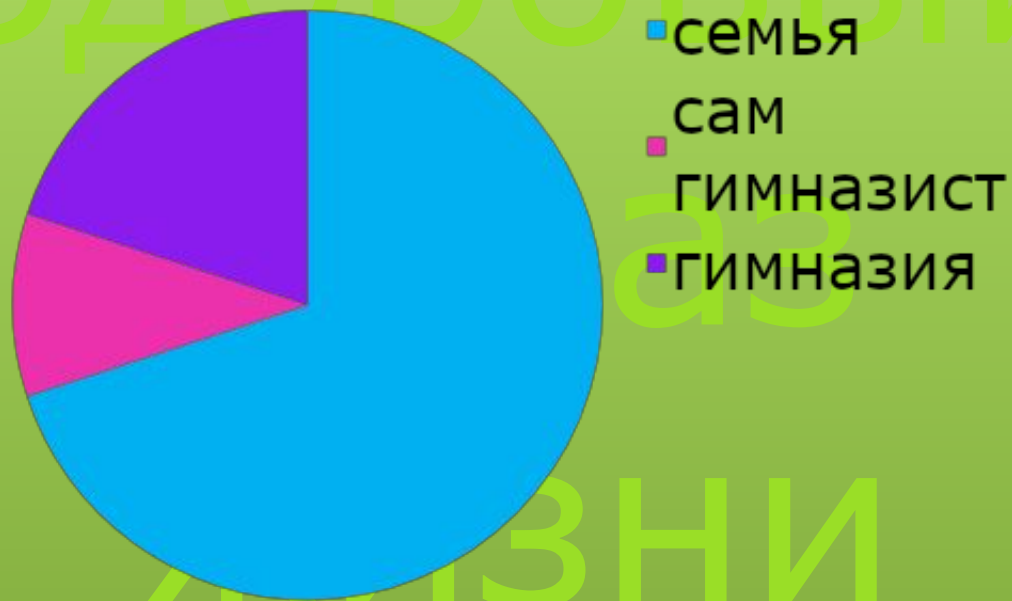
Проект: «Через семью к здоровому образу жизни»

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)

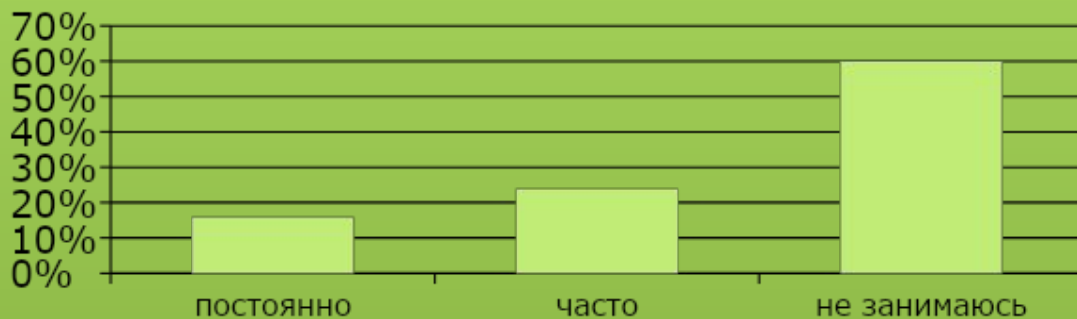


## Результаты анкетирования по ЗОЖ своих детей:

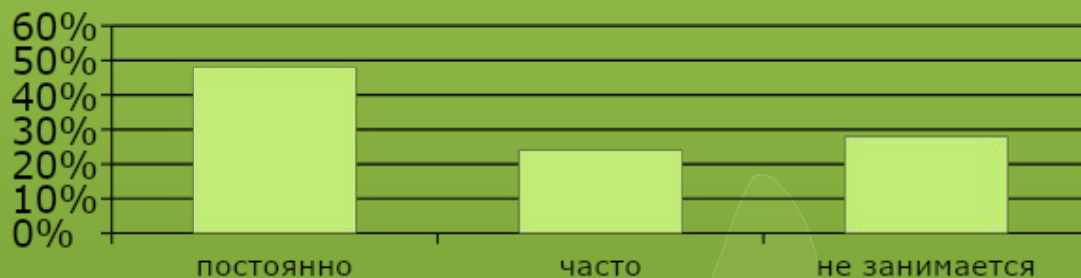
1. Как вы оцениваете здоровье своего ребёнка?



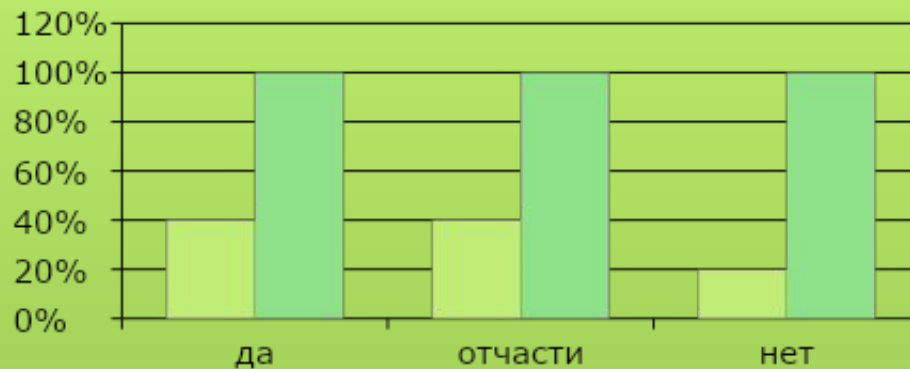
2. Вы занимаетесь физкультурой или спортом?



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

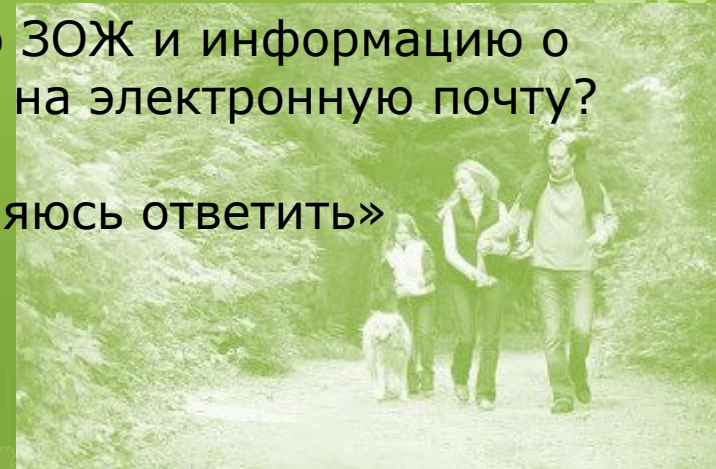
## 8. Что Вы делаете для укрепления здоровья ребёнка?

- 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

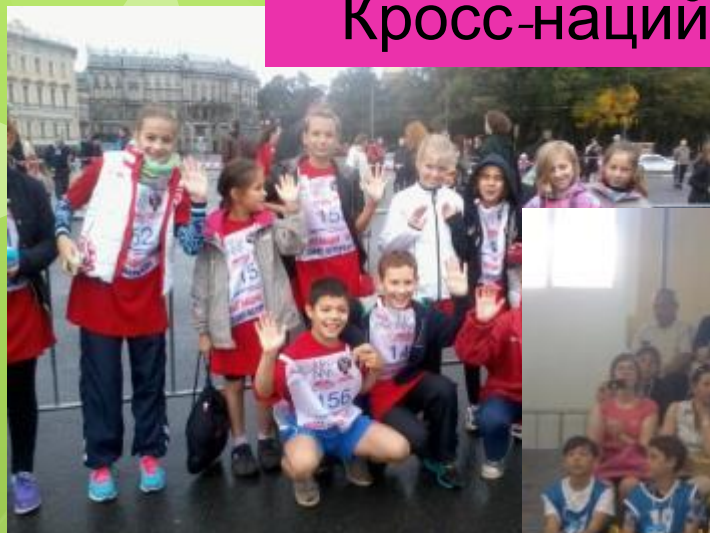
Олимпийские

игры



# Участие в спортивных мероприятиях городского значения

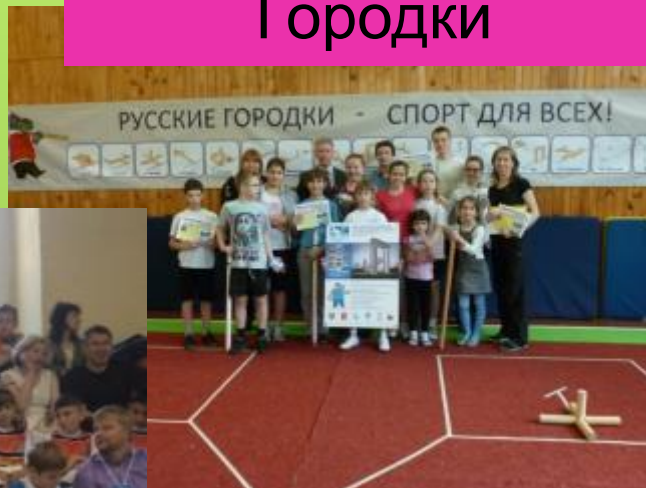
## Кросс-наций 2014



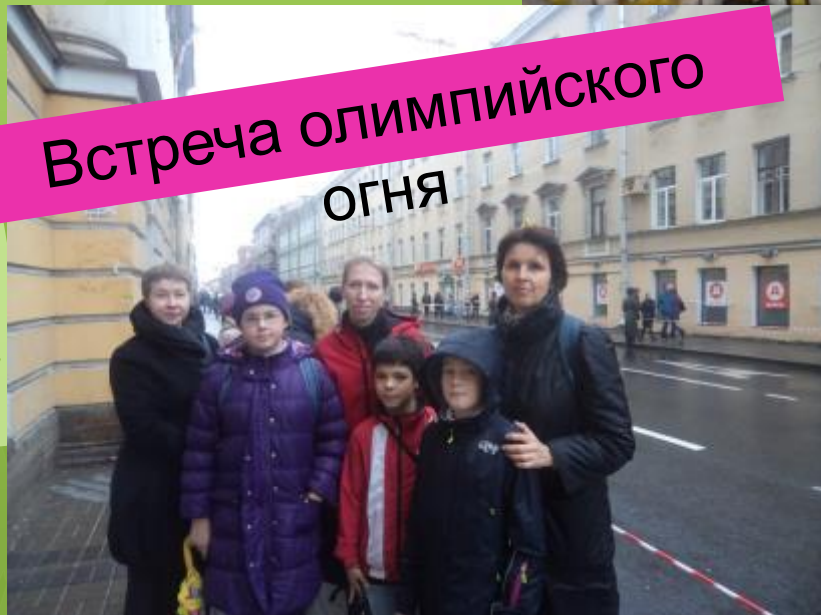
## футбол



## Городки



## Встреча олимпийского огня





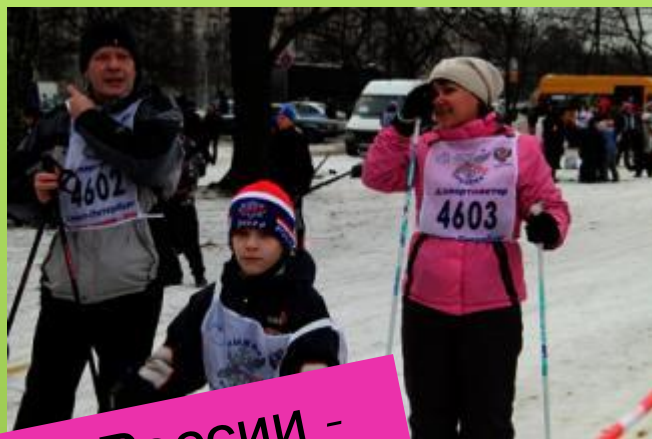
# Спортивно-оздоровительная деятельность



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!**