

МКОУ Чухломская средняя школа им. А.А. Яковлева

Тема семейного проекта:
«Сдаем нормы ГТО всей семьей».

Автор проекта: Семья Лебедева Арсения, учащегося 2б класса

Руководитель проекта: Лебедева Ирина Александровна

2020 год

План

Введение.....

Основная часть

1.1.Что вы знаете о ГТО?

1.2.Что входит в нормы ГТО – испытания и нормативы

1.3. Что такое семейный спорт и почему необходимо заниматься спортом в семье.

2.Практическая часть.

2.1. Анкетирование по теме – «Что вы знаете о ГТО?».

2.2, Почему мы считаем, что наша семья спортивная?

3.Заключение

Вывод

Список использованной литературы

Цель проекта:

-Повысить интерес у родителей и детей к совместным занятиям физкультурой и спортом и привлечь их к сдаче норм ВФСК «ГТО» в составе целых семей.

Задачи:

-Организовать информационную акцию по продвижению комплекса ГТО среди школьников и их родителей.

- Создать условия для развития и мотивации родителей к занятиям по подготовке и сдаче норм ГТО

-Изучить пользу занятий спортом всей семьей в интернет - источниках;

-Выяснить, какую пользу здоровью приносит семейный спорт:

- Создать презентацию по теме «Сдаем нормы ГТО всей семьей»

-Рассказать 2б классу и их родителям о нашей спортивной семье,
о пользе занятий спортом

Объект исследования: Спорт в семье

Методы работы:

Теоретические: Сбор и изучение информации по теме.

Практические: Анализ, обобщение

Проблема:

Проблема Здорового Образа Жизни.

В свою очередь, состояние здоровья непосредственно связано с правильным физическим воспитанием в семье, ведь семья играет исключительно важную роль в физическом воспитании детей. К сожалению, не во всех семьях принято заниматься спортом. Однако сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные, потому, что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроение и здоровье ребенка и взрослого.

Актуальность

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей и взрослых. Сохранение и укрепление здоровья превратилось в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья детей и взрослых резко ухудшилось. Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания, низкая спортивная активность семей, малоподвижный образ жизни детей и их родителей, отсутствие понимания культуры спорта, все это является причинами ухудшения здоровья .

Для улучшения здоровья нации были введены нормы сдачи ГТО.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество семей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

Гипотеза:

Полезно ли заниматься спортом и сдавать нормы ГТО всей семьей?

Ожидаемый результат:

- Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом детей совместно с родителями
- Изменение отношения родителей к своему здоровью и здоровью своего ребёнка.
- Положительная динамика участия родителей в конкурсах и спортивных соревнованиях.

План работы над проектом

1) Организационно-подготовительный этап.

1. Определение темы и выдвижение гипотезы.
2. Составление плана действий.
3. Обсуждение возможных источников информации по поставленной проблеме.

2) Практический этап (подбор фотографий для презентации, беседа с родителями)

3) Заключительный этап.

1.Оформление результатов в виде презентации « Сдаем нормы ГТО всей семьёй»
выступление перед учащимися 2б класса и их родителями.

2. Защита проекта.

Введение

Развитие физической культуры и спорта в современном обществе является, важным социальным фактором. Президентом Российской Федерации В.В. Путиным поставлена задача перед органами государственной власти - обеспечить внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО») с 1 сентября 2014 года. Но самая главная причина, которая заставляет всех нас, людей думающих, заниматься спортом, - это поддержание своего здоровья, что чрезвычайно важно для каждого конкретного человека и для общества в целом

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. В свою очередь, состояние здоровья непосредственно связано с правильным физическим воспитанием в семье, ведь семья играет исключительно важную роль в физическом воспитании детей. Родители - первые воспитатели, время возратить детей семьям и семьи детям, время прекратить конфронтации между школой и семьей. Родители, прежде всего должны отвечать перед собственной совестью, народом, государством за воспитание собственных детей. Когда-то так и было.

От уровня культуры семьи зависит и уровень культуры, воспитанности детей. Именно здесь формируются человечность, духовность, достоинство, а также культ матери и отца, бабушки и дедушки, культ рода и народа.

К сожалению, по данным научных исследований, сегодня физическим воспитанием детей интересуется не большее 20 % родителей. Для успешного привлечения всех учеников к занятиям физическими упражнениями необходимо, прежде всего, убедить родителей в оздоровительной роли физической культуры, показать им, что в круг задач физического воспитания входит и формирование привычки к работе, в частности учебной.

Возникла идея повысить активность детей через вовлечение родителей в этот процесс.

Спорт- это жизнь! Заниматься спортом следует с ранних лет жизни. Следует формировать у детей спортивную культуру, приучать к активному образу жизни, соблюдению правил личной гигиены и режима дня, к правильному питанию. Научно доказано, что человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно.

Главная задача родителей- это укрепление физического здоровья своих детей.

Совместные занятия ребенка с родителями спортом – главный момент в воспитании .

Спортивная семья – это семья, заботящаяся о своём здоровье!.

Основная часть

1.1. Что вы знаете о ГТО?

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - для решения проблемы, продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают удостоверение к значку. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Структура нового комплекса ГТО включает 11 ступеней. Начинаем сдавать ГТО с детского сада с 6 лет до 0 лет и дальше.

Значок ГТО получил новый дизайн. Знак отличия ГТО теперь имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового - зеленый цвет с изображением восходящего солнца.

1.2. Что входит в нормы ГТО – испытания и нормативы

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

О том, какие испытания входят в современные комплексы, можно судить по нормам ГТО для школьников, куда включены следующие тесты:

- Бег на 60 м;
- Бег на 2 км;
- Прыжки с разбега или с места (в длину);
- Подтягивание на турнике;
- Отжимание;
- Поднятие корпуса из позиции лёжа на спине;
- Наклоны вперёд в положении стоя (нужно достать пальцами до пола);
- Метание снарядов на точность;
- Лыжный кросс;
- Стрельба из пневматического или из электронного оружия;
- Плавание;
- Туристический поход, включающий проверку специальных навыков – умения ориентироваться на местности, разжигать костры.

Часть тестов предлагается сдавать по выбору, часть идет как обязательная.

1.3. Что такое семейный спорт и почему необходимо заниматься спортом в семье?

Профессиональные психологи утверждают, что семейные занятия спортом полезны «и старым и малым». Значительного сближения на основании одного хобби на всю семью можно достичь без дополнительных затрат. Сдача норм ГТО, пробежка в парке, выезд за город в поход с палаткой, прогулки на лыжах, катание на велосипеде может превратиться в полезную привычку.

В последнее время всё больше встречается семей, привыкших ходить в спортзал или бассейн с детьми, наша семья не стала исключением. Приучать к этому детей надо с раннего возраста . Если дети растут в такой семье, где много времени уделяется спорту, они вырастут в уважении к их словам и делам. Проблемы «отцов и детей» попросту не возникнут в такой семье. Не нужно будет бегать по гадалкам и другим психологам, сплочённые одним общим делом – спортом, люди не нуждаются в посторонней помощи. Совместные занятия и забота о здоровье всей семьи не только полезна сама по себе, но и приносит много положительных моментов.

2.Практическая часть.

Исследования в нашей семье:

2.1.Мы с мамой провели анкетирование по теме -Что вы знаете о ГТО?

Анкетирование проходило со второго по восьмой класс

№	Вопрос анкеты	Начальные 2-4 классы		5-6 классы		7-8 классы	
		да	нет	да	нет	да	нет
1	Знаете ли вы что такое ВФСК «ГТО»?	2%	98%	48%	52%	65%	35%
2	Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»?	38%	62%	47%	53%	37%	63%
3	Занимаетесь ли вы спортом?	61%	39%	41%	59%	35%	65%
4	Хотите ли вы быть сильным, быстрым, ловким и здоровым?	99%	1%	100%	0	100%	0

Вывод: По итогам можно заметить, что обучающиеся 2- 4 классов пока плохо представляют что такое ВФСК ГТО» и лишь немногие готовы попробовать сдать нормативы. Учащиеся 5- 8 класса больше знают о ГТО и готовы дальше пробовать свои силы в сдаче норм ГТО.

Заинтересованные родители, здоровые, социально-активные, коммуникабельные дети, ориентированные на здоровый образ жизни, приученные к самостоятельной активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, совместное семейное занятие физической культурой – вот то, на что направлена реализация моего проекта.

2.1.Почему мы считаем, что наша семья – спортивная?

Семья – это неотъемлемая часть общества, которая способствует формированию гармоничной личности. Без неё человек становится одиноким, оторванным от общества. Каждому хочется, чтобы дома его ждали близкие и любимые люди, поддерживали и давали чувство опоры.

2.2. Наша семья Лебедевых – спортивная.

Папа- Владимир Валентинович
Мама-Ирина Александровна
И три сыночка, три родных брата
Данил, Арсений и Константин.

Почему наша семья спортивная?

Когда кто попадает к нам в гости, то сразу видит много спортивного инвентаря в доме: Лыжи, ракетки, жилеты для плавания, мячи, велосипеды, санки, ватрушки и т.д. Папа с ранних лет самостоятельно занимался спортом и по долгу службы все время держал себя в спортивной форме. Мама работает учителем физкультуры и поэтому спорт- это её жизнь. Она очень любит свою работу. Старший брат Данил занимался в секции каратэ и баскетбола. Сейчас он курсант военной академии. Я - Арсений, ученик 2 класса, занимаюсь в секции бадминтона и Спортландии. Младший брат Костя выполняет вместе с папой по утрам зарядку.

Наши родители знают четко и правильно, как надо привить любовь к спорту. Мы с удовольствием ходим в походы, на речку, плаваем всей семьей в бассейне, играем в бадминтон, родители в волейбол, катаемся на роликах, лыжах и велосипедах. Наша семья принимает участие в спортивной жизни школы, всей семьей мы сдаем на знаки ГТО. У нас много спортивных наград и достижений. В прошлом учебном году мы всей семьей были участниками спортивного праздника, по сдаче норм. ГТО, где наша семья уверенно одержала 1 место. Наша семья увлекается всем по немного для удовольствия, а самое главное, мы любим, друг друга и заботимся о своем здоровье.

Спортивная и крепкая семья возможна только тогда, когда и взрослые и малыши будут испытывать настоящее удовольствие и радость от физической активности. Гормон радости — крайне приятная вещь, и важно добиться, чтобы он вырабатывался в моменты семейных спортивных занятий.

Наша семья живет в ритме спорта и добра!

3.Заключительная часть

Выводы:

Эффективной формой работы является организация участия родителей в соревнованиях семейных команд. Создаются благоприятные условия не только для всестороннего физического развития и укрепления здоровья всех участников, но и для воспитания правильных отношений в семье (между младшими и старшими детьми, мальчиками и девочками, родителями и детьми). Так, общее участие родителей и детей в спортивной борьбе создает атмосферу свободы, взаимного уважения, стимулирует систематические

занятия физкультурой. Основу семейных соревнований составляют эстафеты и командные игры с поочередными действиями участников, где результаты каждого члена семьи суммируются и, таким образом, влияют на распределение мест. Это повышает ответственность и побуждает готовиться к следующим стартам.

Мы с уверенностью можем сказать, что совместные занятия спортом, будь это спортивные праздники или Сдача норм ГТО сплачивают детей и родителей. Нам очень хочется надеяться, что у других родителей и детей проснется интерес к активному занятию спортом. Если вы намерены воспитать здорового и жизнерадостного малыша, обязательно пересмотрите свой образ поведения. Вы сами — пример для ребенка, которому он будет следовать на протяжении всей жизни. От того, как вы относитесь к спорту, от моделей вашего поведения напрямую зависит будущее ребенка, его характер, его целеустремленность, его взгляды на мир. Так старайтесь же быть хорошим примером для своих детей!

Ищите способ, мотивацию заняться спортом?

Сначала найдите желание!

Список использованной литературы

1. Ковалев Л. Н. «Спорт в семейном воспитание детей» – 1999г.
2. Каропова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников Волгоград. - Учитель. - 2009.
3. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра//
«Начальная школа» М. - 2006 - №6. Семья – поистине высокое творенье. \
4. Нечаева А. Б. «Семья и спорт» – 1998г.
5. Реймерс Н. Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004г.
6. Харламов И. Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г.
7. Электронный ресурс [<http://www.justlady.ru/articles-125139-sportivnayasemya#ixzz5AZPxZaLS>] – Спортивная семья.
8. Информационные ресурсы интернета, сайт ГТО