

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа Гайтерского сельского
поселения Комсомольского муниципального района
Хабаровского края

ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

тема:

«Здоровая нация»

Педагог-наставник: учитель физической
культуры Пономарева Оксана Юрьевна

2025 г.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Анализ теоретического подхода и эмпирических данных, связанных с проблемой гаджет-зависимости у детей и ролью семейной физической активности в её профилактике.	10
Глава 2. Уровень гаджет-зависимости у детей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом совместно с родителями, и у детей, не вовлечённых в такую активность.	13
Глава 3. Взаимосвязь между совместной физической активностью родителей и детей и удовлетворённостью семейным времяпрепровождением.	20
Глава 4. Физическая культура и спорт как альтернатива вредной привычке.	26
Заключение	30
Список используемой литературы	34



ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

БУДУЩЕЕ РОССИИ

Введение

Актуальность нашего проекта состоит в том, что с каждым годом возрастает гаджет-«зависимость» среди детей и родителей приводящая к ухудшению физического и психического здоровья, снижению физической активности, ослаблению семейных связей.

В наше время мир поглотили социальные сети и различные гаджеты. Слово «гаджет» образовано от английского «gadget», переводится как «прибор, приспособление». В частности, современные подростки и их родители слишком много времени уделяют смарт - телефону, нежели живому общению со своими родными и друзьями. Телефон становится не просто средством общения и связи, а предметом зависимости.

В современном мире везде: на улице, на лавочках парка, за столиками в кафе мы можем видеть одну и ту же картину: дети, взрослые, молодые и даже, уже немолодые люди, сидят, сосредоточив взгляд на экране телефона, планшета, ноутбука, что приводит к развитию цифровой зависимости, снижению физической активности, ухудшению здоровья и ослаблению семейных связей.

Рост гаджет-зависимости среди детей и родителей приводит к ухудшению физического и психического здоровья (ожирение, гиподинамия, социальная изоляция). Снижение качества семейного взаимодействия из-за цифровизации быта. Теряется связь поколений!

«Вместе проводить время — это значит целиком отдавать кому-то своё внимание. Когда мы сидим рядом на диване, уставившись в телефон, мы не вместе: наше внимание поглощено новостями, а не друг другом. Проводить время вместе значит выключить гаджет, смотреть друг на друга и

разговаривать, целиком сосредоточившись на собеседнике. Это, значит пойти вдвоем на прогулку, вместе пообедать, смотреть друг на друга и разговаривать!». Когда отец, играет в мяч с ребенком, его внимание приковано к нему, они вместе. Если же, катая мячик, отец говорит по телефону, его внимание рассеяно. С появлением гаджетов наша жизнь качественно улучшилась, стала удобной. С помощью мобильных устройств можно без проблем общаться друг с другом, отслеживать происходящие в мире события, выполнять банковские операции, заказывать еду, слушать музыку и смотреть видеоролики. Если вы оглянетесь вокруг, то увидите только одного или двух человек без гаджетов в руке.

Человеческий мозг неспроста работает всего на 5%. Так устроено для того, чтобы нервная система отдохнула и могла отфильтровать полученный поток информации. Когда мы отдыхаем с телефоном в руке, продолжая читать, смотреть картинки, лайкать, переходить по ссылкам, то просто не даём возможности мозгу отключиться и поработать над уже накопленной информацией. Как следствие — истощается нервная система. Врач-психиатр Ольга Бухановская отмечает, что снижается возрастной порог депрессивных состояний у детей и подростков. Депрессии фиксируются уже у детей в возрасте шести-семи лет. Гаджет-зависимость в 2018 году была включена в Международную классификацию болезней (МКБ-11).

Российский психолог Екатерина Мурашова в своей книге «Любить или воспитывать» приводит результаты эксперимента: заинтересованным детям 12-18 лет предложили добровольно провести восемь часов наедине с самим собой без компьютера, любых гаджетов и телевизора. В противовес разрешался целый ряд классических занятий: письмо, чтение, музикация, рисование, рукоделие, прогулки. Семейный психолог хотела доказать свою рабочую гипотезу о том, что современные дети не в состоянии сами себя занять и совершенно не знакомы со своим внутренним миром. Из 68 участников до конца эксперимент довели только лишь трое — одна девочка и два мальчика. У троих возникли суицидальные мысли. Пятеро испытали острые «панические

атаки». У 27 наблюдалась прямые вегетативные симптомы — тошнота, потливость, головокружение. Практически все в какой-то момент пытались заснуть, но ни у кого не получилось, т.к. испытывали чувство страха и беспокойства.

Типичная картина современной семьи: родители приходят с работы к вечеру, ужинают и отыкают перед телевизором или с гаджетом в руках. Как облегчить свою родительскую долю проще всего? Дать какой-нибудь гаджет в руки ребенку и оставить его, получив какую-то часть свободного времени. Сплошь и рядом можно наблюдать картину, когда родители с маленькими детьми, например, в ожидании приема в поликлинике, дают им в руки планшет или смартфон. Ребенок затихает. Но маленький ребенок осваивает реальный мир с помощью сенсорных каналов: трогает, пробует, нюхает. В то время как планшетный мир — плоский и не соответствует действительности. А также самое важное нет коммуникации между родителями и детьми, родители не понимают детей, а дети их не слышат, погружаясь все больше в виртуальную реальность.

Родительство постепенно уступает место альтернативным ценностным ориентациям - профессиональной деятельности, карьерному росту, самостоятельно достигнутому социальному положению, личной и материальной независимости, на детей остается все меньше времени.

Зачастую ребёнок охотно поменяет гаджет на общение и игры, если выявить истинные интересы. Для детей очень важна так называемая компенсация пустоты, которая появляется из-за отсутствия компьютера или телефона в их жизни. Компенсировать свое отсутствие можно искренним интересом к жизни ребенка, семейной игрой, участием в совместных школьных спортивных и выездных мероприятиях, полноценными семейными трапезами, любовью, заботой. Нельзя, чтобы ребенок ощущал пустоту во времени, чтобы считал, что его лишили чего-то важного.

Не всегда увлеченность играми и соцсетями — зависимость, часто это один из способов занять время. Ведь есть необходимость «соответствовать»

нормам, принятым в социальной среде, и в этом случае бесконечный просмотр роликов в ютуб — лишь дань моде, а не зависимость. Но не всегда увлечение соцсетями — это выбор ребёнка. Иногда это просто способ найти единомышленников, когда в реальности общаться более сложнее. Юные участники социальных сетей используют их в качестве специфической среды, в которой проходят первичную социализацию зачастую более активно, нежели под воздействием института семьи. Они учатся поддерживать дружеские отношения, экспериментируют с социальными статусами и ролями, что позволяет им успешнее адаптироваться в виртуальной жизни, но в реальной социальной среде очень сильно испытывают дискомфорт. Заменить живое общение не сможет ни один гаджет.

Каждый год 15 апреля – в Международный день культуры, когда во многих регионах страны проходят акции "Культурный минимум", главной целью, которой является охватить как можно больше людей, причем не отдельных посетителей, а семьи с детьми, чтобы дети отложили гаджеты и вышли из дома, чтобы познакомиться друг с другом на интересной площадке, пообщаться в живую обменялся своим опытом.

По прогнозам психологов, количество зависимых от компьютеров и интернета детей и взрослых в мире будет только увеличиваться. Эксперты советуют ввести режим недоступности – время, когда вы отключаете все гаджеты и занимаетесь собой и своей семьёй. Полезным будет и постепенное сокращение пользования гаджетами.

Американский писатель Чепмен Гэри считает, что любовь проявляется в том, что, когда мы сидим рядом с человеком и разговариваем двадцать минут, мы дарим друг другу двадцать минут жизни. Этого времени не вернуть, значит, мы отдали другому часть своей жизни. Таким образом, в современных реалиях есть тревожные основания задуматься – что же для нас представляет истинную ценность: реальное или виртуальное общение с людьми.

Российский писатель Александр Мартынов в своих трудах описывает феномен цифровой зависимости. Автор книги «Как перестать сидеть в

гаджетах» Ирина Чеснова рассказывает о светлой и тёмной стороне гаджетов, дает рекомендации.

Проект "Здоровая нация" подчеркивает важность живого общения и физической активности, совместные занятия родителей и детей – это не только способ укрепить здоровье, но и возможность создать доверительные отношения в семье. Этому способствует организация физкультурно-массовых мероприятий в школе, селе, совместных спортивных выездных мероприятий.



*Спорт выступает
инструментом укрепления
семейных связей, здоровья и
альтернатива экранному
времени.*

Совместные занятия физической культурой и спортом родителей и детей могут стать эффективным способом:

- сокращения времени, проводимого в виртуальном

пространстве,

- укрепления физического и психического здоровья,
- улучшения эмоционального климата в семье,
- формирования здоровых привычек у детей.

Цель нашего исследования: изучить влияние совместных занятий физической культурой и спортом родителей и детей на профилактику гаджет-зависимости и улучшение качества жизни.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы и эмпирические данные, связанные с проблемой гаджет-зависимости у детей и ролью семейной физической активности в её профилактике.
2. Выявить уровень гаджет-зависимости у детей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом совместно с родителями, и у детей, не вовлечённых в такую активность.
3. Определить взаимосвязь между совместной физической активностью родителей и детей и удовлетворённостью семейным времяпрепровождением.
4. Разработать практические рекомендации для родителей и педагогов по организации совместных спортивных занятий как средства снижения гаджет-зависимости и укрепления семейных отношений.

Объект исследования: Семейное взаимодействие в контексте физической активности и его влияние на качество жизни детей и их родителей.

Предмет исследования: Роль совместных занятий физической культурой и спортом родителей и детей в профилактике гаджет-зависимости и повышении качества семейного времяпрепровождения.

Гипотеза: совместная физическая активность детей и родителей приводит к снижению зависимости от гаджетов и укреплению общего здоровья и семейных ценностей.

В ходе проектной работы нами использованы следующие **методы исследования:** анализ и синтез, сравнение, интервьюирование, анализ документов, интерпретация данных, упрощенный математический анализ

План мероприятий по реализации проекта

Данный проект был реализован поэтапно:

1 этап – подготовительный, сентябрь-май 2023 -2024 г.

2 этап – основной, сентябрь 2024 г. по март 2025 года

3 этап – заключительный, апрель 2025 г.



План работы над исследованием:

1. Организационный этап: составление плана исследования, списка литературы, наблюдение.

2. Основной этап: поиск информации, анализ и систематизация имеющихся данных, написание исследования.

3. Заключительный этап: оформление результатов работы.

Ожидаемые результаты

-Снижение времени, проводимого детьми и родителями за гаджетами, за счет вовлечения в активный досуг.

- Улучшение физического и эмоционального состояния детей и родителей.

- Укрепление семейных связей через совместную деятельность.

-Разработка и внедрение программы вовлеченности детей и родителей в совместные физкультурно-спортивные мероприятия.



Глава 1. Анализ теоретического подхода и эмпирических данных, связанных с проблемой гаджет-зависимости у детей и ролью семейной физической активности в её профилактике.



«Самое главное – это здоровье» – как часто люди слышат эту фразу. Здоровый и активный образ жизни помогает сохранить и укрепить его. Тем не менее пользование гаджетами является частью повседневной жизни. Особенно серьезный вред они причиняют молодому, формирующемуся организму.

Теоретические подходы к проблеме гаджет-зависимости (или цифровая зависимость) рассматривается в рамках психологических, нейробиологических и социокультурных теорий:

1. Бихевиористский подход (Skinner, Bandura) рассматривается через формирование зависимости положительного подкрепление (дофаминовый отклик на лайки, уведомления). Родительское моделирование поведения влияет на привычки детей: если родители постоянно используют гаджеты, дети перенимают эту модель.
2. Когнитивно-поведенческая теория (Beck, Ellis) наблюдается через иррациональные убеждения ("Мне нужно всегда быть онлайн") поддерживают зависимость. Физическая активность может выступать альтернативным способом получения удовольствия и снижения тревожности.
3. Теория самодетерминации (Deci & Ryan) связана с неудовлетворённостью базовых потребностей (автономия, компетентность, связанность). Совместная физическая активность в семье удовлетворяет потребность в общении и даёт чувство достижения.

4. Экологическая модель Бронfenбrenнера определяется влиянием микросистемы (семья) и мезосистемы (школа, друзья) на формирование цифровых привычек. Семейные практики (совместный спорт, ограничение экранного времени) могут снизить риск зависимости.

Эмпирические данные исследований о связи гаджет-зависимости и семейной физической активности подтверждают, что низкая физическая активность коррелирует с высоким уровнем гаджет-использования, а семейные занятия спортом могут быть защитным фактором.

Альтернативой вредной привычке может стать спорт. Люди, регулярно занимающиеся спортом, более успешны в своей карьере, меньше подвержены болезням, стрессам и депрессиям, дольше живут и воспринимаются людьми как более счастливые. Умеренные физические нагрузки закаляют тело и помогают сохранить здоровье. В семьях, где родители ведут здоровый и активный образ жизни дети растут активными, сами охотно занимаются в различных секциях, общаются с благополучным окружением. Совместный спорт как альтернатива вредным привычкам особенно эффективен в детском и подростковом возрасте ([ссылка vk.com/wall557757776_389](http://vk.com/wall557757776_389)). Именно спорт может изначально устраниć негативные факторы развития ребенка. Совместные выездные активные занятия,



учас
тие
в
меро
прия
тиях
запо
лняе
т
своб
одн
ый
досу

г, оставляя все меньше времени для гаджетов. В процессе участия в разных физкультурно-массовых мероприятий формируется правильный круг общения, появляются новые интересы, выстраивается здоровая цепь событий, новые впечатления, цели, стремление дальше увлекает семью заниматься активным образом жизни, пробовать что-то новое.

Спорт, как альтернатива вредным привычкам, выступает в роли профилактики зависимости. По результатам опроса родителей и детей

МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения было выяснено, что частая физическая активность в некоторой степени помогла скорректировать нанесенный здоровью вред, улучшилось общее самочувствие, реже стали болеть простудными заболеваниями, меньше стали болеть глаза. Занятие спортом помогают психологически разгрузится. В семье меньше стали конфликтовать, появились общие темы ([ссылка vk.com/wall557757776_384](https://vk.com/wall557757776_384)).

Постепенная смена вида деятельности снижает число раздражающих факторов, мешающих избавиться от вредной привычки. Взрослому человеку и детям спорт помогает в их стремлении изменить свой образ жизни. Как лекарство он действует только в дополнении к силе воли самого человека.

Теоретические модели и эмпирические данные подтверждают, что семейная физическая активность является эффективным средством профилактики гаджет-зависимости, воздействуя на поведенческие, когнитивные и социальные механизмы её формирования.



Глава 2. Уровень гаджет-зависимости у детей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом совместно с родителями, и у детей, не вовлечённых в такую активность.

Здоровые дети — это основа жизни нации. Выдающийся педагог, автор «Педагогики Сердца» Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких

– уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. **Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.** Объясним им, и они будут беречься». **Действительно, только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его, показав на своем примере.**

Для выявления уровня гаджет-зависимости у детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом совместно с родителями, по сравнению с детьми, не вовлечёнными в такую активность, мы использовали следующий подход:

Методы исследования:

1. Шкала гаджет-зависимости (адаптированная версия теста на интернет-зависимость Chen Internet Addiction Scale).

Шкала интернет-зависимости Чена-это опросник, который оценивает степень зависимости от интернета по различным параметрам, импульсивное использование, толерантность, проблемы с самоконтролем, эмоциональный дискомфорт при отсутствии доступа и др. Вопросы оценивают по шкале от 1 (совсем не согласен) до 4 (полностью согласен). Суммарный балл показывает уровень зависимости: чем выше, тем серьезнее проблема.

Меньше 48 баллов-нормальное использование

48-63 умеренная зависимость

Более 64 баллов тяжелая зависимость

Результаты 2 групп (12 семей)

Группы	Результата (баллы)	Ключевые симптомы	Негативные последствия

I	Дети, регулярно занимающиеся физкультурой/спортом вместе с родителями	38 (минимальный риск)	18	20
II	Дети, не вовлечённые в совместную физическую активность с родителями.	53 (склонность)	28	25

Интерпретация: Респонденты II группы чаще демонстрируют склонность к зависимости, особенно в:

компульсивности (12 баллов) – навязчивое желание быть онлайн

Проблемы с распределением времени дня 14 баллов

Попадают в зону риска, повышенные баллы по шкале негативных последствий из-за общения в интернете.

Снижение концентрации внимания

Ухудшение сна из-за синего экрана

Замена реального общения виртуальным

2. Анкетирование (Опросник «Уровень гаджет-зависимости»)

Были обследованы 2 группы детей и их родителей (12 детей и их родители).

Респондентам задавали вопросы о времени использования гаджетов (сколько часов в день, цели использования: развлечение, учёба, соцсети), изучали субъективную оценку (чувствуют ли дети дискомфорт при отсутствии гаджетов).

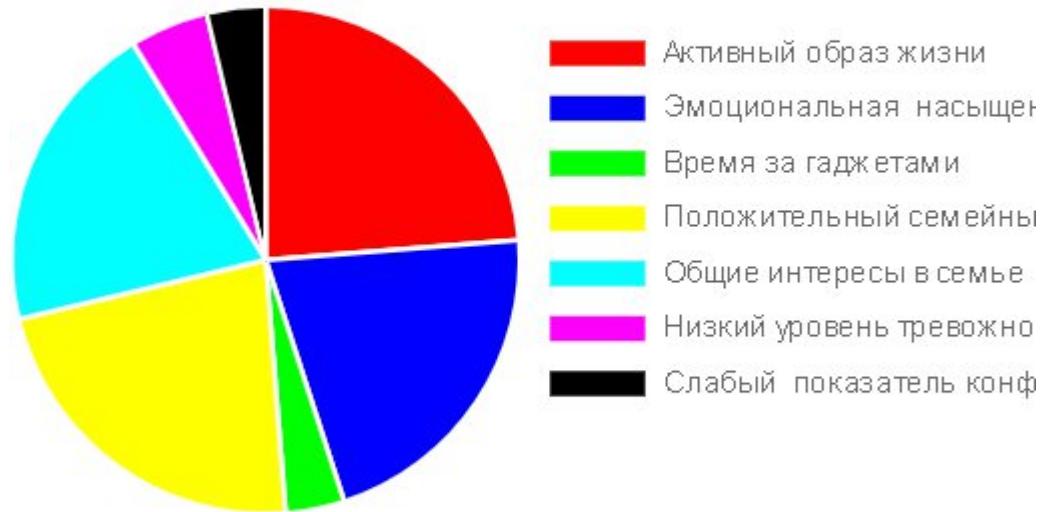
«Сравнение семейных привычек и психологического состояния двух групп»

Параметр	Группа 1 (12 чел.)	Группа 2 (12 чел.)
Активный образ жизни	9.5	2.0
Эмоциональная насыщенность	8.5	3.0
Время за гаджетами	1.5	8.5
Положительный семейный фон	9.0	1.0
Общие интересы в семье	8.0	1.5
Низкий уровень тревожности	2.0	9.0
Низкая конфликтность	1.5	.5



- **Группа 1:** дети, регулярно занимающиеся физкультурой/спортом вместе с родителями (не менее 1-2 раз в неделю).

демонстрирует «высокие показатели» по активному образу жизни, эмоциональной насыщенности, семейному фону, и «минимум времени за гаджетами»

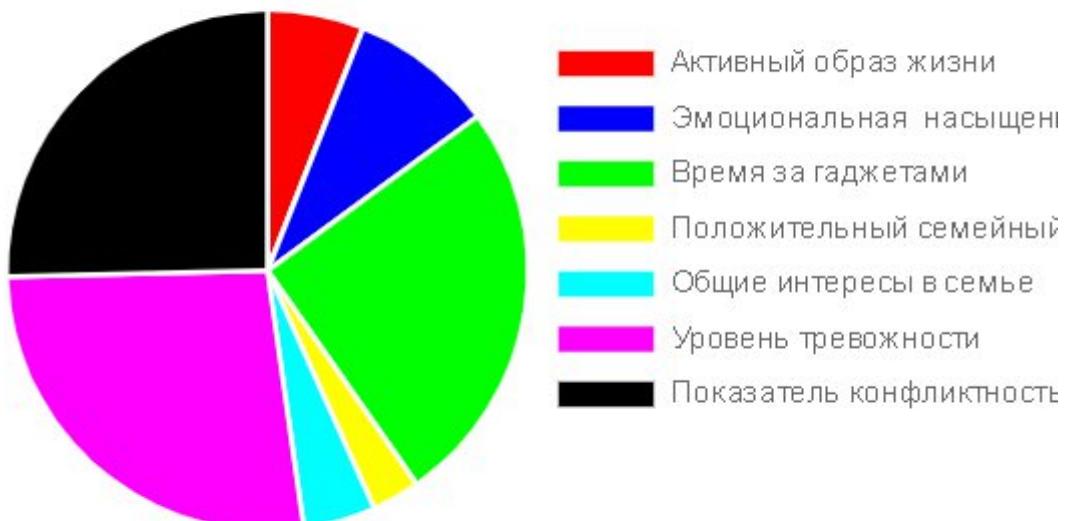


[ссылка vk.com/wall557757776_368/](https://vk.com/wall557757776_368) [vk.com/wall557757776_113\).](https://vk.com/wall557757776_113)

- **Группа 2:** дети, не вовлечённые в совместную физическую активность с родителями ([ссылка vk.com/wall557757776_110\).](https://vk.com/wall557757776_110)

- Группа 2 имеет «низкие баллы» по всем позитивным параметрам, но «высокую зависимость от гаджетов», тревожность и конфликтность.

Диаграммы наглядно показывают, как совместная активность и эмоциональная связь в семье влияет на здоровье и психическое состояние детей и родителей





Дети из группы 1 демонстрируют более низкий уровень гаджет-зависимости благодаря:

- альтернативному досугу (спорт),
- социализации с родителями,
- меньшему времени на экраны.

Дети, занимающиеся физкультурой и спортом с родителями, меньше зависят от гаджетов, реже испытывают "ломку" при их отсутствии.

Дети из группы 2 имеют более высокую зависимость из-за:

- отсутствия структурированной активности,

- компенсации недостатка внимания родителей гаджетами.

У детей из второй группы более высокие баллы по шкале зависимости, особенно если у них нет других увлечений.

Интерпретируя результаты опроса респондентов, можно сделать вывод о том, что **дети, проводящие более 2 часов в день с гаджетами, имеют более низкий уровень физической активности, тревожный эмоциональный фон.**

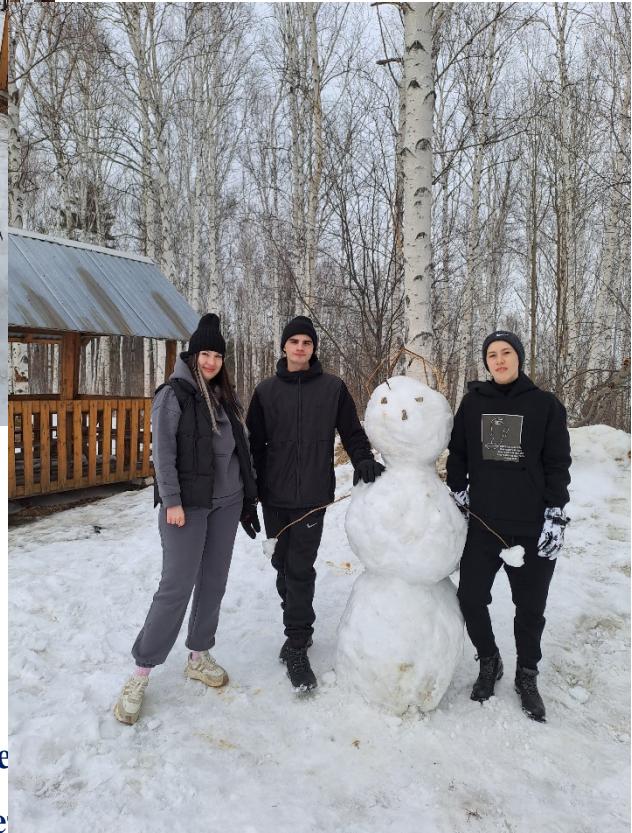
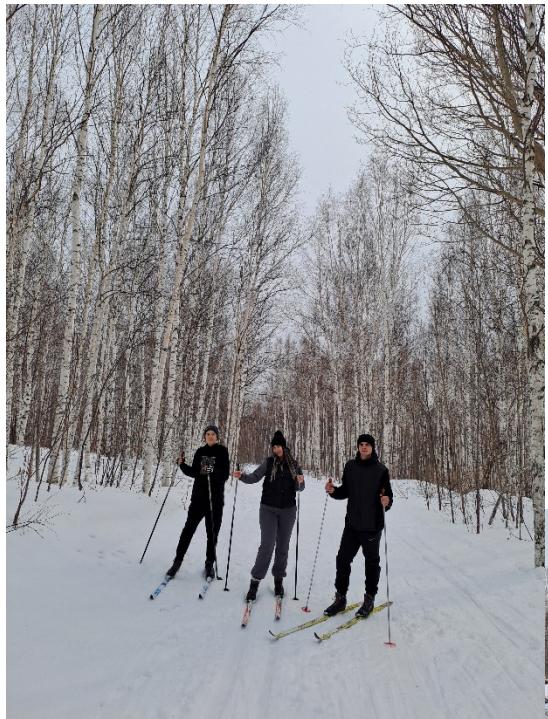
Подростки, участвующие в семейных спортивных мероприятиях, реже демонстрируют симптомы цифровой зависимости.



Также регулярные семейные прогулки и игры на свежем воздухе **снизили риск** развития зависимости от смартфонов у детей и подростков и их родителей, **повысились удовлетворенность семейным временемпрепровождением.**

Дети, чьи родители поощряют активный отдых, демонстрируют более высокий самоконтроль в использовании гаджетов. Наблюдается огромная роль семейной физической активности в профилактике замещение свободного времени – физическая активность сокращает период использования гаджетов. Дети и их родители описывают приятные ощущения после совместных занятий, получали психологическую разгрузку – активный образ жизни снизил стресс, уменьшил потребность в "залипании" в соцсетях. В этих семьях стали больше

разговаривать, обсуждать разные темы, появились общие цели, стали планировать регулярные семейные активности произошло укрепление семейных связей – совместные активности улучшили коммуникацию, снизили компенсаторное использование цифровых устройств. Совместная физическая активность один из методом профилактики гаджет-зависимости.



Глава 3. Взаимосвязь между совместной родителями и детей и удовлетворенностью

времяпрепровождением.

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия семьи и школы. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей и родителей их семейному благополучию.

Рассматривая взаимосвязь между совместной физической активностью родителей и детей и удовлетворённостью семейным времяпрепровождением, нужно иметь понимание ключевых терминов:

Совместная физическая активность — это любые виды физических упражнений или активного отдыха, которые выполняются вместе родителями и детьми.

Удовлетворенность семейным времяпрепровождением — это субъективное ощущение удовлетворенности от проведенного вместе времени.

Также важно понять механизмы, через которые физическая активность может влиять на удовлетворенность.



[vk.com/wall557757776_384\)](https://vk.com/wall557757776_384)

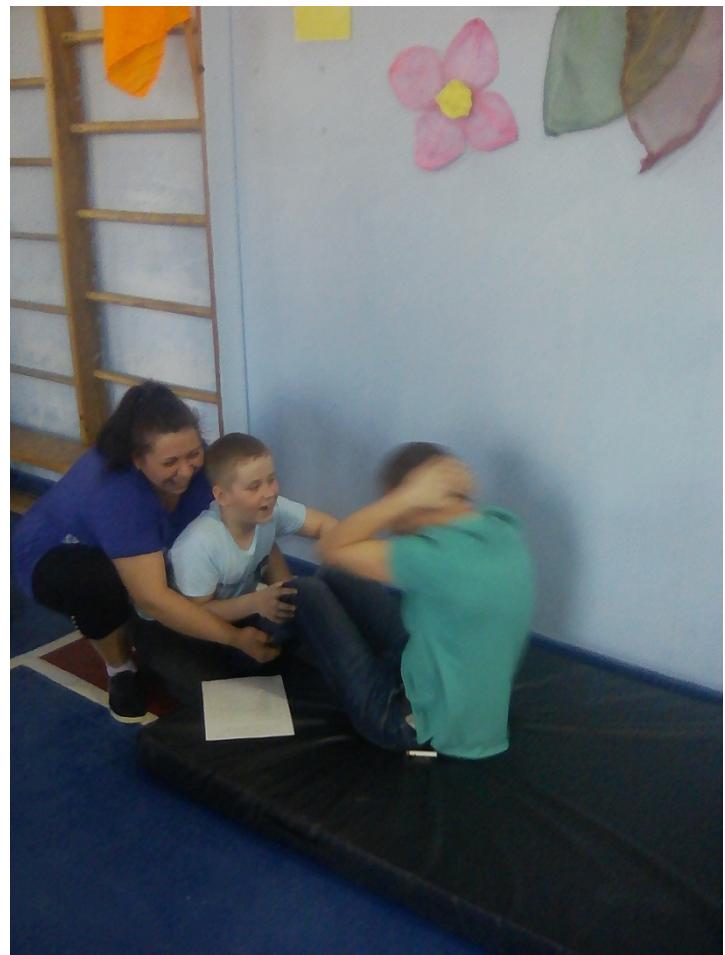
Совместные занятия могут способствовать улучшению коммуникации, укреплению эмоциональных связей, снижению стресса, повышению уровня эндорфинов, что в целом улучшает настроение и восприятие времени, проведенного вместе.

Рассматривая положительную корреляцию между совместной физической активностью и удовлетворенностью, эта связь опосредована множеством факторов, таких как качество взаимодействия, добровольность участия, соответствие активности интересам и возможностям всех членов семьи. Поэтому при планировании физкультурно-массовых мероприятий мы учитывали виды активности, которые нравятся всем, фокусировались на совместных удовольствии, а не на результатах, систематизировали занятия, старались разнообразить активные виды деятельности для укрепления связей.

Совместная физическая активность родителей и детей демонстрирует положительную взаимосвязь с удовлетворенностью семейным времяпрепровождением, что подтверждается рядом наших исследований. Вот ключевые аспекты этой связи (из ответов респондентов):

Укрепление эмоциональных связей

- Совместная активность (физкультурно-спортивные мероприятия, игры, выездные мероприятия: катание на коньках, лыжах) помогла эмоциональному сближению через позитивное взаимодействие, совместное преодоление



трудностей и разделение успехов.

- Во время физических упражнений усиливается ощущение радости и сплочённости (высвобождение эндорфинов).

Улучшение коммуникации

- Физическая активность создаёт неформальную обстановку, где общение происходит естественно, без давления. Это помогает родителям и детям лучше понимать друг друга. Знакомство и общение с новыми людьми часто сопровождаются беседами, которые укрепляют доверие, и находят новые идеи.

Снижение стресса и конфликтов - совместные занятия снижают уровень кортизола («гормона стресса») у всех участников, что уменьшает напряжённость в семейных отношениях. Активность служит здоровым способом отвлечься от рутины и гаджетов.

Факторы, влияющие на удовлетворённость - возраст детей:

- с дошкольниками эффективны игровые формы (подвижные игры, танцы).
- с подростками — командные виды спорта, походы, экскурсии, где они чувствуют свою значимость.

Добровольность и интерес -удовлетворённость выше, когда активность соответствует предпочтениям всех членов семьи.

Регулярность, но без давления -систематичность укрепляет привычку, но избыточная интенсивность может вызвать сопротивление.

Культурные и социальные аспекты - в культурах, где ценится коллективное времяпрепровождение связь между активностью и удовлетворённостью выражена сильнее. Доступность безопасных пространств (парки, спортивные площадки, ФОК)

При организации и проведении мероприятий **учитываются и потенциальные риски** если активность навязывается или фокусируется на результатах

(например, жёсткие спортивные нормативы), это может вызвать стресс и снизить удовлетворённость. Дисбаланс в участии (например, доминирование одного члена семьи) также негативно влияет, поэтому все спортивные мероприятия, выездные активности детально продумываются.

Вредные привычки оказывают поистине колossalный разрушающий эффект на организм человека.

Для борьбы с гаджет -зависимостью необходимо не только активные занятия физической культурой и спортом, но и психическая здоровая внешняя среда. Поэтому при организации физкультурно-массовых мероприятий мы учитываем все факторы, которые могут оказать влияние на результат:

- выбираем доступные и приятные для всех виды активности (велосипед, плавание, катание на коньках, эстафеты, игры по станциям).
- делаем акцент на процесс, а не результат («весело провести время»).
- планируем гибко занятия, встречи, выезды
- вовлекаем детей и родителей в выбор активности — это повышает их мотивацию.

Мы привлекаем учащихся школы и их родителей к совместным занятиям и в этом нам помогает учитель физической культуры Пономарева Оксана Юрьевна, которая разрабатывает программу мероприятий, пишет сценарии, организует выездные мероприятия, а мы члены Медико-волонтерского движения «Горячие сердца» оказываем помощь в проведении школьных и выездных мероприятий.



(ссылка vk.com/wall557757776_115)

Наши встречи увлекают ребят и родителей заниматься спортом, укрепляют силу воли преодолевая лень и совершая личные рекорды. Занятие спортом повышают собственную самооценку. Развивают физические качества.

Систематически занимаясь, учащиеся становятся дисциплинированнее. Ведь характер сможет поменять личность человека, сделать подростка сильнее, не только физически, но и психологически. Нет слабых в характере людей, нужно только развивать силу волю, и спорт в этом – отличный помощник. У каждого из нас есть выбор: прожигать свою жизнь впустую или быть успешным и здоровым.

Мой выбор – это активные занятия спортом и здоровый образ жизни.

Человек же с пагубными привычками зависим от них. А гаджет привычки приводят к плачевным последствиям: неизлечимым болезням.



По данным известного ученого-академика Ю. П. Лисицына, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины и социологии первостепенным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Это подтверждается данными отечественных и зарубежных специалистов.

По данным Минздрава Российской Федерации из шести подростков, прошедших медицинский осмотр в 94,5% выявлены заболевания, при этом треть заболеваний ограничивают выбор профессии.

Опрос показал, что подростки и их родители информированы о вредном влиянии гаджетов. Но отказываться, даже частично от их использования не собираются. Поэтому необходимо помочь данным ребятам и их родителям определиться с жизненными ценностями в сторону здорового образа жизни, и физической активностью.



Глава 4. Физическая культура и спорт как альтернатива вредной привычке



Не стоит объяснять важность спорта – это и так ясно. Хорошая фигура, крепкое сердце, выносливость – всё это даёт только спорт. А любые привычки, напротив, это только лишь забирают. Чем больше вы вредите себе, тем слабее ваше здоровье, тем хуже вы себя чувствуете. Любая двигательная активность не только лучше вредных привычек – она запросто может и заменить их. Всё очень просто. Когда вы занимаетесь спортом, то в вашем организме вырабатывается гормон – эндорфин, а также адреналин. Они придают вам много разных приятных ощущений. Вот почему у бегунов и иных спортсменов возникает такое

невероятное окрылённое состояние. Ведь спорт – это альтернатива гаджет зависимости. Физическая активность не доставляет никакого вреда, не губит жизни, помогает чувствовать себя в тонусе на протяжении всей жизни. Иметь такую вот зависимость даже приятно, потому что благодаря этому вы становитесь всё более и более здоровыми и начинаете жить всё более полноценной и интересной жизнью.

Занятие спортом полезно для здоровья по следующим причинам:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы – больше того, образуются новые кровеносные сосуды.

2. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспособливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

3. Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и также быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

5. Повышаются иммунитет, и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн. до 6 млн. в 1 мм3. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых – нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.

6. Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

7. Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Здоровье является неоценимым достоянием для каждого человека, а физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики многих заболеваний человека, и оказывает огромное влияние на становление личности.

Здоровье помогает преодолевать трудности и решать различные жизненные задачи, переносить значительные нагрузки, обеспечивает долгую и активную жизнь.

Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности. Спортом можно заниматься везде: на природе и в спортивных секциях, в школе и дома.

Ребятам и родителям нравятся наши спортивные мероприятия, они активно, участвуют в них, узнают много нового, интересного. Мы стараемся вовлечь школьников разных возрастов и физических возможностей их родителей в увлекательные спортивные события.



(ссылка vk.com/id557757776).-



Заключение

Совместные занятия физкультурой и спортом родителей и детей играют ключевую роль в укреплении семейных отношений, формировании здорового образа жизни и профилактике гаджет-зависимости.

Укрепление семейных связей – совместная физическая активность способствует улучшению взаимопонимания между родителями и детьми, создает общие интересы и положительные эмоции.

Формирование здоровых привычек – регулярные занятия спортом с раннего возраста прививают детям любовь к движению, что снижает риск развития гиподинамии и связанных с ней заболеваний.

Профилактика гаджет-зависимости – активный досуг отвлекает детей и подростков от чрезмерного использования электронных устройств, снижая негативное влияние на физическое и психическое здоровье.

Социальная значимость – проект способствует популяризации семейного спорта, вовлекая в здоровый образ жизни не только отдельные семьи, но и общество в целом.

Совместная физическая активность действует как катализатор позитивных семейных отношений, усиливая удовлетворённость через эмоциональную синхронизацию, снижение стресса и улучшение коммуникации. Однако успех зависит от учёта интересов всех участников и создания непринуждённой атмосферы.

Совместные занятия физической культурой и спортом – эффективный инструмент профилактики гаджет-зависимости у детей и повышения качества семейного времяпрепровождения. Регулярная физическая активность в кругу семьи способствует гармоничному развитию ребенка и создает благоприятную атмосферу для общения.

Проект "Здоровое нация" подчеркивает важность живого общения и физической активности, совместные занятия родителей и детей – это не только способ

укрепить здоровье, но и возможность создать доверительные отношения в семье. Этому способствует организация физкультурно-массовых мероприятий в школе, селе, совместных спортивных выездных мероприятий.

Спорт выступает инструментом укрепления семейных связей и альтернатива экранному времени.

Совместные занятия физической культурой и спортом родителей и детей могут стать эффективным способом:

- сокращения времени, проводимого в виртуальном пространстве,
- укрепления физического и психического здоровья,
- улучшения эмоционального климата в семье,
- формирования здоровых привычек у детей.

В школе постоянно проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, которые пропагандируют ЗОЖ и физическую активность, проводятся различные дни здоровья, «Семейный чемпионат», «Спартакиада поколений» в которых родители и дети активно участвуют.

Результаты опроса учеников и их родителей подтверждают нашу гипотезу о том, что совместная физическая активность детей и родителей приводит к снижению зависимости от гаджетов и укреплению общего здоровья и семейных отношений.

Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению гаджет зависимости.

Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии совместных активных занятий.

Проект "Здоровая нация" демонстрирует, что спорт – это не только залог физического здоровья, но и важный инструмент гармонизации семейных отношений и формирования осознанного отношения к современным технологиям. Внедрение подобных инициатив помогает вырастить поколение, для которого здоровый образ жизни становится естественной нормой.

Продукт проектной деятельности.

Продуктом педагогического проекта являются:

1. Цикл физкультурно-досуговых мероприятий и спортивных выездных занятий.
2. Анкеты для родителей.
3. Тематические физкультурные занятия с включением валеологического компонента.
4. Тематические беседы по ведению здорового образа жизни.
5. Туристические походы и экскурсии.
6. Разработки сценариев спортивных праздников.
7. Просветительская и консультативная деятельность с родителями.

В течение 2 лет были реализованы основные направления:

- Проведение семенных спортивных мероприятий: соревнования, эстафеты, туристические походы, выездные совместные мероприятия в ФОК.
- Проведение доступных спортивных секций для совместных занятий родителей и детей.
- Повысили интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

Дальнейшее развитие проекта

Составление перспективы дальнейшей работы с учащимися и родителями по образовательным областям - «Здоровье», «Физическая культура»,

«Социализация», «Коммуникация», «Познание» поможет в дальше реализовать комплексно – тематический, личностно – ориентированный, интегрированный, информационно – коммуникативный подходы, включиться в современное образовательное пространство. Таким образом, здоровье и физическое развитие должно быть реализовано через систему работы семьи и школы и стать связующим звеном полноценного здоровья - **ЗДОРОВОЙ НАЦИИ!!!**



(ссылка vk.com/wall557757776_368).

Список используемой литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. Здоровый подросток: Социально-

оздоровительная технология 21 века. М., АРКТИ, 2001.

3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в школьных учреждениях. Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2005.
4. Голицына, Н.С., Огнева, Л.Д. Ознакомление школьников с Конвенцией о правах ребенка [Текст]: метод. пособие / Н.С. Голицына, Л.Д. Огнева М.: ООО Изд-во Скрипторий 2003, 2006. – 91 с.
5. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. В., 2007.
6. Солодянкина О. В. Сотрудничество образовательных организаций с семьями, М., 2004.
7. Управление ДОУ №8, 2006// Гордеева В. А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в образовательных учреждениях.
8. Управление ДОУ №7, 2006 // Лукина Л. И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.
9. Харитончик, Т.А. Правовое воспитание. Организация работы с педагогами, детьми и родителями: семинары – практикумы, занятия, игры [Текст]: практ. пособие. / Т.А. Харитончик. Волгоград: Изд-во Учитель, 2009. – 222 с.
10. «Влияние гаджетов на развитие детей» Г. Н. Лукьянец, Л. В. Макарова, Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина, М. С. Шибалова ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», Москва. 25-27 стр.
- 11.«Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов» С. Варламова, Е. Гончарова, И. Соколова. 167 стр.
- 12.«Синдром дефицита внимания и гиперактивности: новое в диагностике лечения» Н. Н. Заваденко. Журнал медико-биологических исследований, 2014. 31-35 стр.