В настоящее время обучение в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало бывают на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора или играют в малоподвижные «сидячие» или компьютерные игры. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статистические напряжения.

Дети, дополнительно занимающиеся музыкой, живописью, свободное время которых сокращено, а статический компонент увеличен, имеют более низкий уровень двигательной активности.

Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование). Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Большие умственные и статические нагрузки в школе, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, нарушается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, сто приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей семьи и школы в работе по укреплению здоровья детей является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

Однако в результате порожденных социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания.

Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим.

В такой ситуации как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказывать школа. Поэтому в сентябре этого года в Щербаковской средней школе был создан клуб «Здоровая семья».

***СОСТАВ КЛУБА «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»***

1. **Участники проекта:**

* Ковалева Валентина (ученица 8-го класса)
* Ковалев Артем (ученик 8 класса)
* Шевченко Андрей (ученик 9 класса)
* Щербак Татьяна (ученица 9 класса)
* Никитенко Евгений (ученик 10 класса)
* Линник Александр (ученик 9 класса)
* Гетманова Наталья (ученица 10 класса)
* Рыжих Екатерина (ученица 11-го класса)

1. **Совет КФК**
2. **Родители**

Ковалева С.М.

Шевченко В.Е.

Ковалев А.Н.

Никитенко Н.В.

Щербак Л.В.

Сосницкая Л.Н.

Угроватый В.В.

Завгородняя С.А.

Ивахно Е.Н

1. **Администрация Кущинского сельского поселения**
2. **Щербаковская амбулатория**

***ПЛАН РАБОТЫ КЛУБА***

***«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание работы*** | ***Дата*** | ***Ответственные*** |
| 1 | Организационное собрание клуба. Распределение обязанностей. | Сентябрь 2011 г | Совет КФК, педагоги, родители |
| 2 | Организация и проведение Дней здоровья | 1 раз в месяц | Совет клуба |
| 3 | Создание стенда «За здоровый образ жизни» | Октябрь | Редактор |
| 4 | Исследовательская работа. Диагностика здоровья школьников. | Октябрь-ноябрь | Ответственные за исследовательскую работу клуба |
| 5 | Обработка собранной информации. Разработка рекомендаций по ведению здорового образа жизни. | Ноябрь-декабрь | Социальный педагог, учителя физкультуры, вожатая, ответственные за исследовательскую работу |
| 6 | Организация спортивных мероприятий | В течение года | Совет клуба |
| 7 | Сотрудничество с сельской амбулаторией | В течение года | Совет клуба |
| 8 | Сотрудничество со спортивными районными клубами, участие и организация в спортивных мероприятиях | В течение года | Совет клуба |
| 9 | Организация игр на переменах. Проведение физкультминуток | В течение года | Ответственные за работу с младшими школьниками |
| 10 | Работа над проектом «Спорт – это жизнь» | Сентябрь-ноябрь | Совет КФК |

**Клуб «Здоровая семья»**

**Девиз:**

Всем вместе дружно жить,

Всем вместе нам трудиться,

Гнушаться злом, добро творить

И радость из одной всем чаши пить

**Цель:**

* Показать значимость физического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития качеств и душевных сил;
* Создать условия для формирования представления о ЗОЖ

**Задачи:**

* Формирование правильного отношения к своему здоровью
* Выработка стремления к общественно-полезной деятельности по спорту, к активному участию в работе спортивных кружков и секций
* Развитие потребности вести ЗОЖ: закаливание, нормальное питание
* Расширить круг спортивных мероприятий

**Зона полезных дел:**

* Уют и порядок в спортзале и на стадионе
* Лекции, беседы
* Встреча с участковым врачом-терапевтом
* Совместные спортивные праздники

**Формы работы:**

* Соревнования
* Спортивные праздники
* Общешкольные дни здоровья
* Прогулка в лес
* Катание на лыжах
* Товарищеские встречи
* Заседания за круглым столом