

Исследовательский проект:
«Здоровый образ жизни моей семьи»



Автор: Конышева Анна
воспитанница МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №3
поселок Маслова Пристань»

Руководитель: воспитатель Репина И.Н.

Цель проекта: выяснить, ведет ли моя семья здоровый образ жизни



Задачи:

- Узнать все о ЗОЖ и вредных привычках
- Пронаблюдать за членами моей семьи
- Опросить родственников
- Сделать выводы

Гипотеза:

соблюдение здорового образа жизни сохраняет и укрепляет здоровье моей семьи

1 этап – подготовительный

Поиск и изучение информации о ЗОЖ
(здоровый образ жизни) из разных источников:

- ресурсы сети интернет;
- книги по ЗОЖ.

Мои открытия:

Здоровье - это состояние, позволяющее учиться, работать, отдыхать.

Здоровая семья - это семья, в которой присутствует взаимопонимание, доверие, уважение, любовь, дружба и совместные дела.



2 этап – практический

- 1) Опрос и наблюдения за моей семьей
- 2) Изучение фотографии моей семьи



Итоги опроса моей семьи

Вопросы	Папа (Алексей)	Мама (Евгения)	я (Аня)	Братик (Саша)
Соблюдаете ли вы правила личной гигиены?	да	да	да	да
Ложитесь ли вы спать в одно и тоже время?	да	нет	да	да
Кушаете ли вы перед сном?	да	иногда	да	да
Делаете ли вы утром зарядку?	да	иногда	нет	нет
Сколько времени вы проводите у компьютера и ТВ?	3ч	более 2 ч	3ч	4ч.
Часто ли вы отдыхаете на природе? Гуляете на свежем воздухе?	да	иногда	да	да

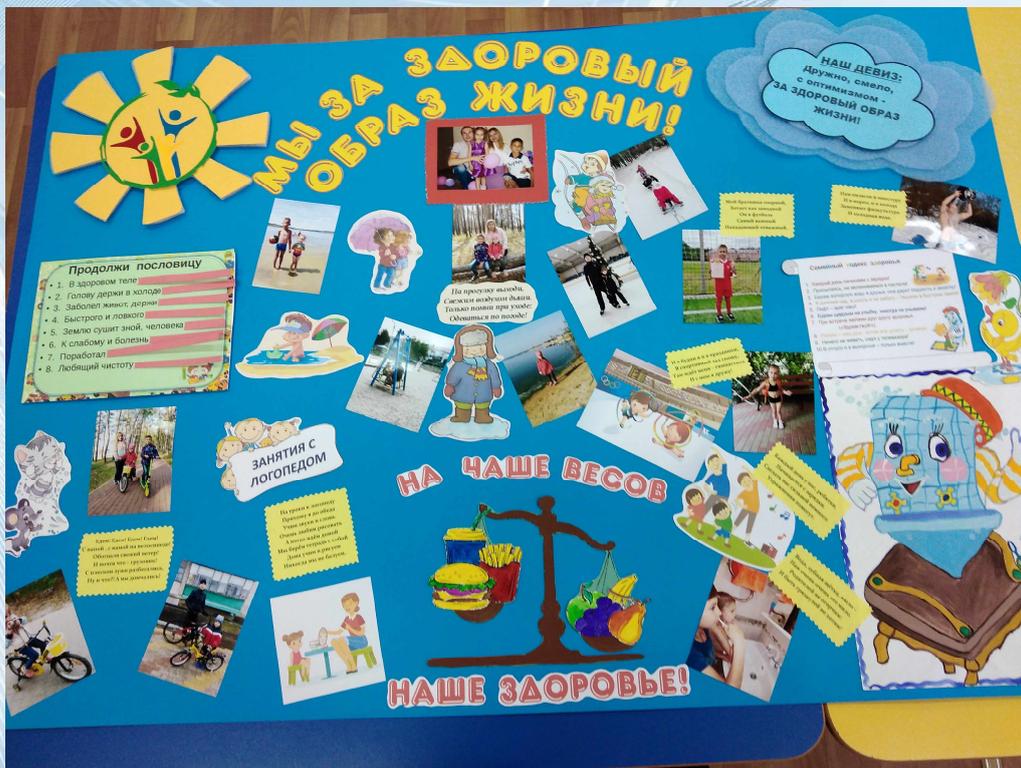
Мои наблюдения

Я вела дневник наблюдений в течении двух недель

	ЗОЖ моей семьи	Вредные привычки моей семьи
Папа (Алексей)	Правильно питается, всегда занимается физическим трудом, у папы крепкий сон, соблюдает личную гигиену. Не курит.	Вредных привычек нет.
Мама (Евгения)	Соблюдает личную гигиену, всегда активна, старается правильно питаться	Не соблюдает режим дня из-за работы, не гуляет на свежем воздухе, ест много сладкого.
Я (Аня)	Соблюдаю режим дня, правильно питаюсь, стараюсь быть всегда активной, гуляю на свежем воздухе, всегда в хорошем настроении, у меня крепкий сон.	Иногда ленюсь делать зарядку, и часто смотрю телевизор.
Братик (Саша)	Соблюдает личную гигиену, всегда активен, старается правильно питаться, всегда занимается физическим трудом.	Ленится делать зарядку, долго сидит за компьютером и телефоном.

3 этап – итоговый

В завершении своего исследовательского проекта я и моя мама оформили плакат о том, как моя семья соблюдает здоровый образ жизни



Мои выводы:

Я считаю, что наша семья ведет здоровый образ жизни:



Стихотворение
«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке»

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тосте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал -
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

A central graphic featuring a smiling yellow character with a red cap, a toothbrush, a bottle of toothpaste, and two cartoon figures in red and blue outfits.

Мои выводы:

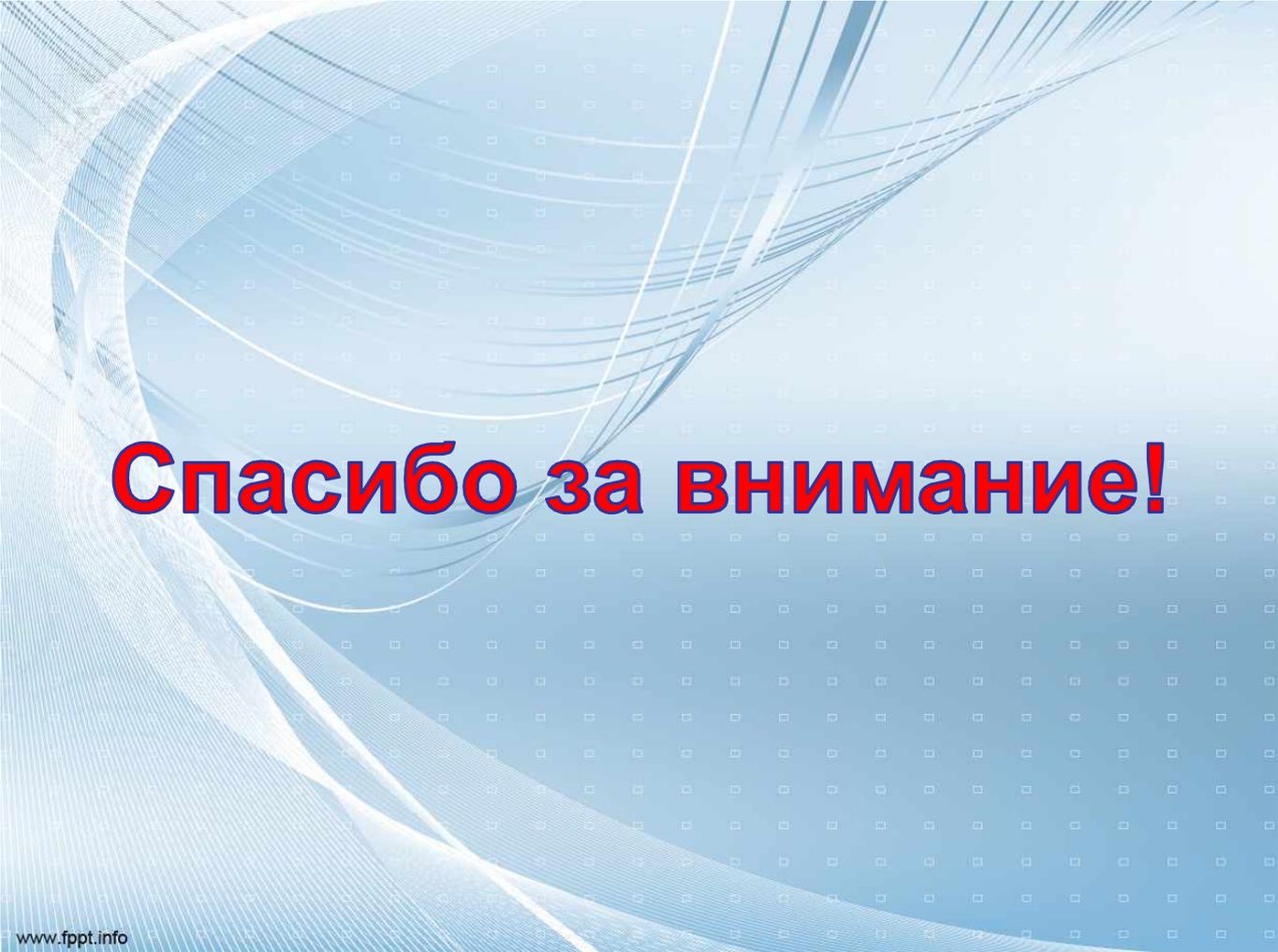
- 1) Вся наша семья соблюдает правила личной гигиены, старается соблюдать режим дня, правильно питаться
- 2) Все стараемся ложиться спать в одно и тоже время. У всех членов семьи крепкий и здоровый сон.
- 3) Каждый день наша семья бывает на свежем воздухе. Мы очень любим отдыхать на природе.
- 4) Вредных привычек никто из нашей семьи не имеет.

**Соблюдение здорового образа жизни сохраняет и укрепляет здоровье моей семьи!
Гипотеза подтвердилась!**

Рекомендации:

Я познакомила семью с моими наблюдениями, и мы решили, чтобы быть здоровыми всегда, нам необходимо:

- 1) мне - больше делать закаливающих процедур, меньше смотреть телевизор;
- 2) папе - чаще отдыхать;
- 3) маме - как можно чаще быть на свежем воздухе;
- 4) братику – меньше играть за компьютером и телефоном;
- 5) всем - больше заниматься спортом.

The background is a light blue gradient with a subtle grid of small squares. Overlaid on this are several dynamic, flowing lines in various shades of blue and white, creating a sense of movement and depth. The lines curve and sweep across the frame, some appearing as thin, delicate threads while others are thicker and more prominent.

Спасибо за внимание!