



Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»



МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Тарасевич Ксения Андреевна

СМОЛЕНСК/23.01.2024



Современные дети
огромную часть своего
времени проводят в
социальных медиа.





Недостаток
физической
активности

Психологический
аспект

Социальный аспект

Физический аспект







Челлендж — это краткосрочное соревнование или задание, которое участники выполняют на скорость или результат.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ



ПРИСЕДАНИЯ



ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ

10 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	16 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	16 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	30 сек. УПОР СПИНОЙ СТОЛЫ	20 приседаний 6 приседаний 6 приседаний
22 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	24 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	40 сек. ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	20 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	28 приседаний 6 приседаний 6 приседаний
30 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	1 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	32 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	34 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	36 приседаний 10 приседаний 16 приседаний
1,20 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	38 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	40 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	42 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	1,40 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН
44 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	48 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	48 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	2 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	50 приседаний 10 приседаний 16 приседаний
52 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	54 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	2,20 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	56 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	60 приседаний 20 приседаний 28 приседаний

ПЛАНКА

ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ



10 секунд 20 секунд 20 секунд	20 секунд 20 секунд 20 секунд	25 секунд 20 секунд 20 секунд	30 секунд 20 секунд 20 секунд	35 секунд 20 секунд 20 секунд
38 секунд 38 секунд 38 секунд	40 секунд 38 секунд 38 секунд	10 минут 10 минут 10 минут	50 секунд 30 секунд 30 секунд	1,40 км 1,40 км 1,40 км
1,10 км 48 секунд 48 секунд	20 минут 20 минут 20 минут	1,20 км 49 секунд 49 секунд	1,30 км 40 секунд 40 секунд	1,40 км 48 секунд 48 секунд
25 минут 45 секунд 45 секунд	1,50 км 45 секунд 45 секунд	2 км 45 секунд 45 секунд	2,10 км 45 секунд 45 секунд	3 км 45 секунд 45 секунд
2,30 км 48 секунд 48 секунд	2,40 км 48 секунд 48 секунд	2,50 км 48 секунд 48 секунд	3 км 48 секунд 48 секунд	3 км 48 секунд 48 секунд
3,10 км 1 минута 1 минута	3,20 км 1 минута 1 минута	40 минут 40 минут 40 минут	3,20 км 1 минута 1 минута	4 км 1 минута 1 минута

2000 ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА

ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ



40 ОТЖИМАНИЕ	10 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	50 ОТЖИМАНИЕ	10 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	70 ОТЖИМАНИЕ
20 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	80 ОТЖИМАНИЕ	20 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	90 ОТЖИМАНИЕ	25 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.
100 ОТЖИМАНИЕ	25 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	110 ОТЖИМАНИЕ	30 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	120 ОТЖИМАНИЕ
30 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	140 ОТЖИМАНИЕ	35 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	160 ОТЖИМАНИЕ	35 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.
180 ОТЖИМАНИЕ	40 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	190 ОТЖИМАНИЕ	40 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	200 ОТЖИМАНИЕ
45 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	220 ОТЖИМАНИЕ	60 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	250 ОТЖИМАНИЕ	60 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.

10 000 ПРИСЕДАНИЙ

ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ



100 ПРИСЕДАНИЕ	140 ПРИСЕДАНИЕ	160 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	220 ПРИСЕДАНИЕ
240 ПРИСЕДАНИЕ	260 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	280 ПРИСЕДАНИЕ	300 ПРИСЕДАНИЕ
320 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	340 ПРИСЕДАНИЕ	360 ПРИСЕДАНИЕ	380 ПРИСЕДАНИЕ
200 ПРИСЕДАНИЕ	400 ПРИСЕДАНИЕ	420 ПРИСЕДАНИЕ	440 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ
460 ПРИСЕДАНИЕ	480 ПРИСЕДАНИЕ	500 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	520 ПРИСЕДАНИЕ
540 ПРИСЕДАНИЕ	560 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	580 ПРИСЕДАНИЕ	600 ПРИСЕДАНИЕ



Пример заданий на каникулы

ЧЕК-ЛИСТ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК



УТРЕННИЙ
СТАКАН
ВОДЫ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ФАСТ-ФУД

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



КОНТРАСТНЫЙ
ДУШ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ОВОЩИ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



10 000
ШАГОВ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



КОРОТКАЯ
ТРЕНИРОВКА

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Месяц здорового человека

Прививаем себе полезные привычки

1 10 НОВЫХ ИНТЕРЕСНЫХ СПОРТОВ	2 10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ	3 ПЬТЬ НЕ МЕНЬШЕ 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ	4 ВОСТАВИТЬ СПРАЗК ВЕС ПЕРИОДА БОДРОСТИ
5 КОНТРАСТНЫЙ ДУШ	6 КОДЕТЬ СЕБЕЮ ПО ТЕПЛИЦАМ	7 СТАКАН ВОДЫ УТРОМ НАТОСКА	8 ПЛАНКА
9 УТРАЖИДИТЕ СПУНЖИКИ	10 БОЛЬ КОГДА БЫ 1 ФРУКТ В ДЕНЬ	11 ЧИТАТЬ НЕ МЕНЬШЕ 10 СТРАНИЦ В ДЕНЬ	12 ПРОКРАТЬ ПРЯМУ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ДЕНЬ
13 КОГДА БЫ 2 ДЕНЬ В НЕДЕЛЮ ДЕЛАТЬ ОБЕРТЫШКИ	14 КОГДА БЫ 1 РАМКА В НЕДЕЛЮ ДЕЛАТЬ МАСКУ ДЛЯ ПИДА	15 ПРИМАНИТЬ ДЕНЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ	16 ГУЛЯТЬ ПЕРЕД ОНОМ
17 ВСТАТЬ КОГДА БЫ 10 МИНУТ В ДЕНЬ	18 УВЕЛИЧИТЬ СПОРТУ КОГДА БЫ 10 МИНУТ В ДЕНЬ	19 СПУВАТЬ МУЗЫКУ КОГДА БЫ 10 МИНУТ В ДЕНЬ	20 СОСТАВИТЬ СПРАСОК ТОГО ЧТО УСТРАИВАЮТ И НЕ УСТРАИВАЮТ В СЕБЕ
21 УСТРАИВАТЬ КОГДА ВНЕШНЕ НЕ БЕДЕТ КИНО	22 ХОТЬ ОНО ДО АРМУС ОБЕД СПОСОБНЫ МАССИВА	23 НАМАКИВАТЬ УТРОЛО ОБЛАДОТЬ В ЗАПРОВОЖИТЕЛЬ ДЕНЬ	24 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПРИМАНИТЬ В ЗАПРОВОЖИТЕЛЬ ДЕНЬ
25 РАЗ В НЕДЕЛЮ УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ	26 УВЕЛИЧИТЬ НЕКОРРЕ КОГДА БЫ 10 МИНУТ В ДЕНЬ	27 КОГДА БЫ 10 МИНУТ В ДЕНЬ ПОСВЯЩАТЬ РАБОТОСОНАМ С ДРУЗЬЯМИ	28 ПОСЛЕ ПРИУЧИТЕ КНИЖИ НАЧИТАТЬ СТАВКИ С НЕМ
29 НАЧИТАТЬ ПЕРИОДО ОТ РУКИ	30 ПОВЕДИТЬ ИТОГИ ДЕНЬ	31 10 МИНУТ ДО СНА БЕЗ ТЕЛЕФОНА	

Конструктор чеклистов и списков
B365done.ru

Список составлен: Андреева А.Ю.
g365done.ru #365done

НОВОГОДНИЙ МАРАФОН ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ

Выполняй задания в любом порядке, отмечай выполненные.
Постарайся выполнить как можно больше.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Слепить
Снеговика | <input type="checkbox"/> Потанцевать |
| <input type="checkbox"/> Поиграть в
снежки | <input type="checkbox"/> Погулять на
улице |
| <input type="checkbox"/> Покататься
с горки | <input type="checkbox"/> Сходить в
гости |
| <input type="checkbox"/> Помочь с
уборкой к
Новому году | <input type="checkbox"/> Сделать
зарядку |
| | <input type="checkbox"/> Нарядить ёлку |





Спасибо за
внимание