

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №126

ПРОЕКТ «Мама, папа, я - спортивная семья»



Составитель:
Тихомирова Светлана
Владимировна
должность: воспитатель

Екатеринбург

Вид проекта: семейный

Участники проекта: воспитатель, родители, дети.

Спорт играет важную роль в жизни человека, потому что это - здоровье, воспитание характера, интересный досуг. К сожалению, не все люди занимаются спортом, а некоторые начинают занятия, но со временем бросают.

Все дети нашей группы совместно с родителями увлекаются спортом и физкультурой. Со временем физические нагрузки каждого из них становятся ниже, но любовь к спортивному образу жизни не исчезла – они по-прежнему увлечены физкультурой, и это увлечение приносит всем радость.

Проблема:

В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей и взрослых в семьях снижается, потому что дети засиживаются у телевизора и компьютера, взрослые углубляются в семейный быт и работу стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях принято заниматься спортом. Им очень хочется прожить всю свою жизнь без болезней. ... Но что они для этого делают? Многие принимают огромное количество разных таблеток, витамины, стараются есть только полезную пищу, либо садятся на диеты. Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!

Актуальность:

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Здоровый образ жизни (ЗОЖ, совместное занятие с детьми спортом – это образ рационально-организованной, активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, это то, что позволяет с ранних лет и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

Цель проекта:

Сохранение семейных традиций по укреплению здоровья.

Задачи проекта:

1. Внедрение семейного опыта в процесс физического воспитания.
2. Узнать, что такое семейный спорт и каким он должен быть.

Этапы проекта:

Теоретический (*основной*) подготовительный; практический исследовательский, заключительный.

1. Теоретическая часть.

Что же такое спорт? Спорт (с англ. sport, сокращение от первоначального старофранцузского desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт – это здоровье и нормальное физическое развитие. Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

2. Практическая часть.

К спорту в семьях нашей группы относятся положительно. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе.

Они с удовольствием ходят в походы, на речку и плавают в бассейне, играют в футбол, катаются на лыжах и коньках, а также катаются на роликах и на велосипедах. Наши семьи увлекается всем понемногу для удовольствия, а самое главное они любят друг друга и заботимся о своем здоровье. И живут в ритме спорта и добра!

3. Заключительный этап. Вывод

И мы с уверенностью можем сказать, что совместные занятия спортом сближают семьи, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так же и взрослых, являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Доказано, что движение и спорт оказывают значительное влияние на здоровье человека, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закалывают организм, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность

и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др. И нам хочется надеяться, что у других семей проснется интерес к активному занятию спортом и движением, которые способствуют укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения. Не каждый из нас должен стать чемпионом, но каждый обязательно должен жить крепким и здоровым.

Советы наших семей: Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

4. Значение занятий спортом.

Мы уверенно можем сказать, что спорт в наших семьях всегда был в почете. Всегда они ездили на велосипеде, ходили на лыжах, играли в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей, занимались плаванием, никто и никогда старался не курить и не пить.

Спорт может быть большим – спорт высоких достижений – и массовым. Но главное – это любовь к занятиям спортом. Любовь к спорту передаётся от старшего поколения к младшему.

Очень бы хотелось, чтобы члены нашей семьи - группы были здоровыми и жили долго.

5. Заключение.

Мы с детьми узнали спортивные предпочтения, достижения, преемственность и значимость занятий спортом в каждой семье. И сделали важные выводы о роли спорта в жизни человека.

Любой вид спорта формирует:

- хорошую общефизическую подготовку;
- здоровье на всю жизнь;
- высокий уровень работоспособности;
- трудолюбие;
- упорство в достижении целей;
- желание активно действовать в разных жизненных ситуациях;
- устойчивость к стрессам.

Будем рады, если наши исследования заинтересуют других детей и родителей, и они начнут или возобновят занятия спортом, физкультурой.

Мы с уверенностью можем сказать, что к выполнению комплекса ГТО наша группа - семья готова.

Приложения №1

Памятка.

Занятия спортом – полезно для здоровья!

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.

3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.

4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах

5. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.

Выбирайте семейные виды спорта - проводите время с интересом и пользой!





