

Проект «Самая спортивная семья».

Подготовила: Крюкова О. В.

Творческое название проекта : «Моя спортивная семья».

Тип проекта: образовательный, практико - информационный, ориентированный

Вид проекта: внутренний - семейный, долгосрочный.

Объект исследования: спорт в семье.

Методы исследования:

сбор информации из книг, ресурсов Интернета;
анализ, сравнение, обобщение и наблюдение.

Длительность работы над исследованием:

Участники проекта: семья Шокуровых, воспитатель группы.

Проблема

В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей в других семьях снижается, потому что дети засиживаются у телевизора и компьютера, стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях не 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.

Актуальность в том, что ни одна даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов если, она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье своего ребенка.

Проблемы

В плотном графике работы родителей и при занятости детей в школе, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

«Спорт, здоровье, радость, смех – принесет нам всем во всем успех!»

ЦЕЛЬ: Рассмотреть и определить значение семейного спорта, изучить важность для всей семьи. Узнать о пользе занятий спортом всей семьей.

ЗАДАЧИ для исследования и реализации поставленной цели:

1. Определить значение слова спорт, в словарях;
2. В процессе изучения различной литературы и ресурсов Интернета узнать, что такое семейный спорт и каким он должен быть;
3. Выяснить, какие виды спорта являются полезными для семьи.
4. Рассказать воспитанникам группы и их родителям о своей спортивной семье, о пользе занятий спортом, о стремление к грамотному и бережному отношению к своему здоровью.

Предполагаемый результат

После завершения исследования ребята нашей группы:

- оценят полезность занятий спортом;
- смогут сами рассказывать о необходимости занятий спортом своим родным и близким, родители будут вместе со своими детьми заниматься сортом.

Этапы проекта.

1 этап – теоретический (основной) подготовительный

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. Организм ребенка интенсивно развивается, меняются его функции, темпы роста, силы, эмоции. И нельзя предугадать, какие изменения, количественные и качественные, совершатся в организме через определенное время.

Спорт - это движение, естественная потребность детей, обусловленная самой природой живого организма, для которого движение является формой существования.

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.»

Платон

Заниматься спортом следует с ранних лет жизни, следует формировать у детей спортивную культуру, приучать к активному образу жизни, соблюдению правил личной гигиены и режима дня, к правильному рациональному питанию.

Поэтому перед нами родителями, а также педагогами ставится огромная задача по укреплению физического здоровья наших детей. Все мероприятия направленные на физкультурно-оздоровительную работу позволяют повысить уровень здоровья детей, за счет своей доступности, универсальности и высокой эффективности, создают привычку у детей

использовать физические упражнения в повседневной жизни, способствуют формированию у детей активного отношения к своему здоровью.

Почему необходимо заниматься спортом ?

- ❖ Спорт заряжает энергией на целый день.
- ❖ Спортивные занятия поднимает настроение.
- ❖ Спортивные занятия контролирует течение дня.
- ❖ Спортивные занятия позволяет закрепить полученные навыки.
- ❖ Спортивные занятия спасают от лишнего веса.
- ❖ Занятия спортом всей семьей укрепляет семейные отношения.
- ❖ Спорт помогаем избежать заболеваний.

Человеку нужно спортом заниматься

Чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

Но при этом не болеть.

Обоснование причин необходимости заниматься спортом.

Совместные занятия и забота о здоровье всей семьи не только полезна сама по себе, но и приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей, сплачивают семью, служат взаимообогащению ;
- совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка;
- создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому, так родитель показывая ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку;
- способствуют всестороннему развитию ребенка: важным качествам личности (настойчивости в достижении цели, упорству) и благотворны для психического состояния ребенка.

2.Практическая часть.

Исследование в нашей семье

Семья – поистине высокое творенье.
Она заслон надежный и причал.
Она дает призванье и рожденье.
Она для нас основа всех начал.



Это моя семья! Папа, мама, сестра Фея, брат Ярослав.

Наша семья особенная - спортивная.

Вы это сразу поймете, когда придёте к нам в дом: клюшки, мячи, спортивная форма, гантели

Наша семья неоднократно участвовала в спортивных конкурсах «Папа мама я - спортивная семья»



Это мой папа, он очень сильный.

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №1 г. Шебекино»



А это моя сестра она занимается гимнастикой и плаванием.



Я тоже занимаюсь гимнастикой и плаванием.



Отдыхаем мы тоже вместе с семьёй и спортом. Ходим в горы, плаваем в море.



Заключительный этап. Вывод.

Нужно учить ценить, беречь и укреплять своё здоровье!

И мы с уверенностью можем сказать, что совместные занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так же и родителей, являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Доказано, что движение и спорт оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и

закаливают 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 родителей и детей проснется интерес к активному занятию спортом и движением, которые способствуют укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям, к гармоничному развитию личности ребенка

Не каждый из детей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым.