

# Семейный проект

## «Мы спортивная семья : мама, папа, сестра и я»

Подготовила:  
Семья Мишнева Вани  
Воспитанника старшей группы № 3  
МАДОУ ЦРР д.с. № 6

# Самая большая ценность для человека- здоровье

В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов»

# Актуальность проекта

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.

# Проблемный вопрос:

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. В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!

# Описание проекта

- \* Девиз: «Спорт, здоровье и веселье–принесет нам хорошее настроение!»
- \* Тип проекта: образовательный, практико- информационный, ориентированный
- \* Вид проекта: внутренний - семейный, краткосрочный
- \* Объект исследования: спорт в семье
- \* Тематическое поле: «Здоровый образ жизни»
- \* Методы исследования: сбор информации из книг, ресурсов Интернета;
- \* анализ, сравнение, обобщение и наблюдение.
- \* Длительность работы над исследованием: март- апрель
- \* Участники проекта: семья Мишневых.

# Гипотеза, Цель, Задачи проекта:

- \* Гипотеза: 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.
- \* Проверка гипотезы: узнать, что такое семейный спорт и каким он должен быть; выяснить, каким образом занятия спортом всей семьей влияют на состояние здоровья детей; систематические занятия физическими упражнениями способствуют увеличению резервов организма.
- \* Цель проекта: Рассмотреть и определить значение семейного спорта, изучить важность для всей семьи, узнать о пользе занятий спортом всей семьей. Сохранять семейные традиции. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность по укреплению здоровья детей посредством раннего приобщения физкультуры и спорта.
- \* Задачи проекта: для исследования и реализации поставленной цели: определить значение слова спорт в словарях; в процессе изучения различной литературы и ресурсов Интернета узнать, что такое семейный спорт и каким он должен быть; выяснить, какие виды спорта являются полезными для семьи, памятку «Спорт – это важно!», оформить буклет «Родители! Занимайтесь спортом с детьми вместе»; рассказать воспитанникам группы и их родителям о своей спортивной семье, о пользе занятий спортом, о стремлении к грамотному и бережному отношению к своему здоровью

# Этапы реализации проекта

Теоретический (основной) подготовительный;  
практический исследовательский, заключительный

# 1 этап

- \* Спорт— 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. 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. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания



# 1 этап:

Почему необходимо 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 этап:

Исследование в нашей семье Определили: что такое семья и какая она. Наша семья особенная - спортивная. Это сразу можно понять, когда зайдете к нам домой: клюшки, мячи, спортивная форма, . Мы с удовольствием ходим в походы, на речку и , играем в футбол, катаемся на лыжах , а также катаемся на велосипеде. Мы с удовольствием участвовали в детском саду в соревнованиях ; « Папа, мама, я – Спортивная семья, где заняли первое место. Наша семья увлекается всем понемногу , а самое главное мы любим друг друга и заботимся о своем здоровье. Мы живем в ритме спорта и добра!

# Спортивный праздник в детском саду



# Мы с дедушкой катаемся на лыжах





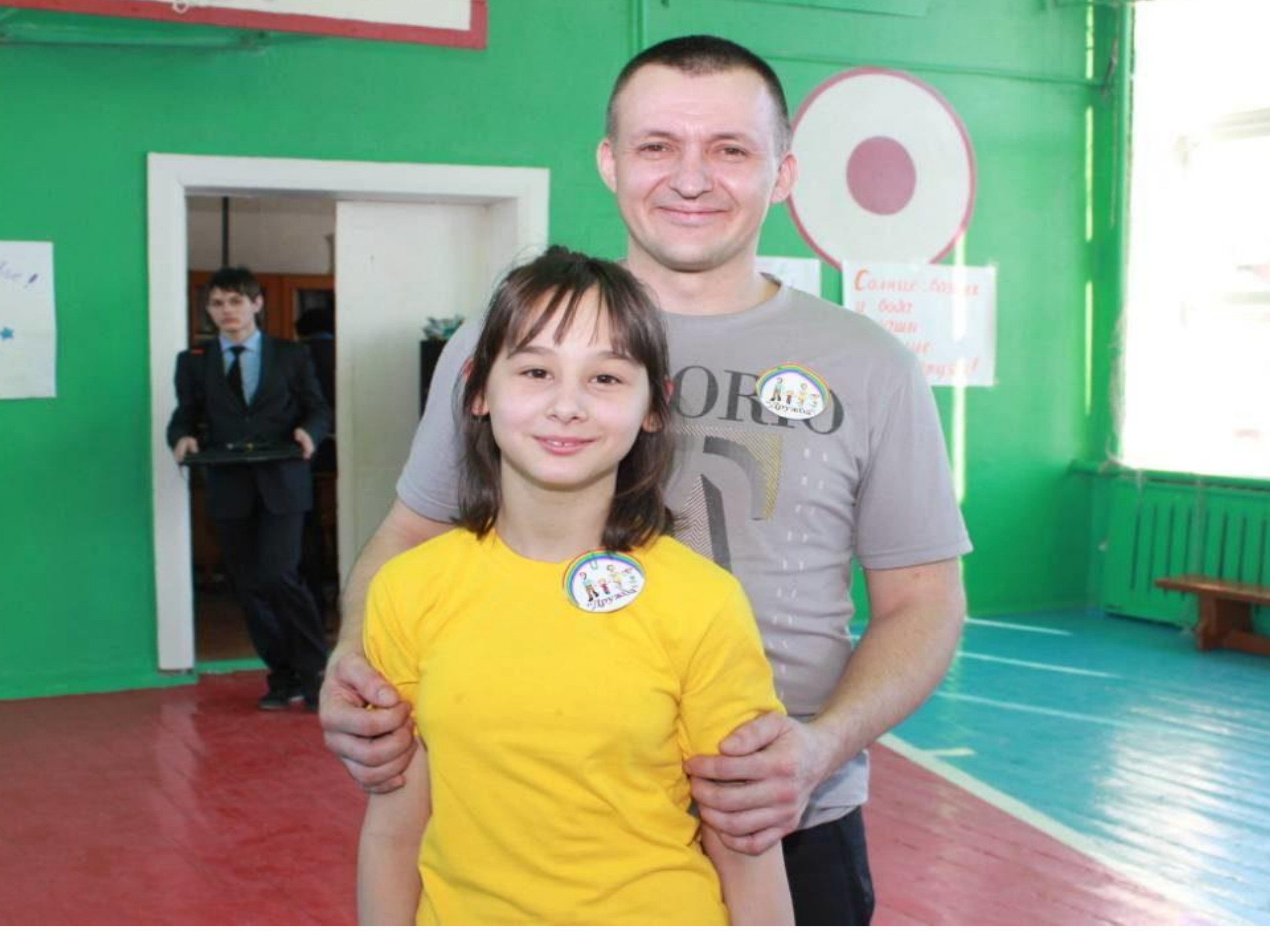
# Занимаемся с папой и сестрой на спортивной площадке













## 3 Этап

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 закаляют организм, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

## 3 этап


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.

# Советы нашей семьи

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния. Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Занятия спортом – полезно для здоровья!

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.
2. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.
3. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах



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

5. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития, осуществляя это в тесном контакте с врачом, педагогом по физкультуре, тренерами.

6. Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта. И помните! В выборе вида спорта большое значение имеют систематические занятия физической культурой, весь образ жизни ребенка, степень и характер его физического развития, общее знакомство с различными видами спорта.

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

# Информационная база проекта

- \* 1. Ковалев Л. Н. «Спорт в семейном воспитание детей» – 1999г.
- \* 2. Каропова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников Волгоград. - Учитель. - 2009.
- \* 3. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра// «Начальная школа» М. - 2006 - №6. Семья – поистине высокое творенье. \
- \* 4. Нечаева А. Б. «Семья и спорт» – 1998г.
- \* 5. Реймерс Н. Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004г.
- \* 6. Харламов И. Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г.

# Спасибо за внимание!

Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми, это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы!