



2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено изречение:

« Хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым бегай,

Хочешь быть умным – бегай»



Тема: «Здоровый образ жизни семьи »
Тип проекта: групповой, краткосрочный
Участники проекта: дети 5-6 лет, родители,
воспитатель группы.

Сроки реализации проекта: с 20.09.2015-01.10.2015.





Актуальность проекта:

Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными — высокий долг родителей. И нередко многие из них, следуя духу времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Совместная общая зарядка, прогулка, совместные занятия спортом, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи.





Цель: Привлечь семьи к активному участию в воспитательном процессе при формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- Выяснить, какими видами спорта увлекаются дети и родители в свободное время.
- Из различных источников узнать, как положительно влияют на организм человека занятия спортом.
- Обобщить полученные результаты, сделать выводы.





Работа по реализации проекта.

Первый этап-подготовительный.

Работа с родителями:

Анкета для родителей « Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка»

Консультация для родителей « Физкультура и спорт в жизни дошкольников»

С детьми: беседы о пользе спорта, проведение подвижных игр, утренней гимнастики, физкультурных занятий, чтение худ. литературы.

Второй этап- основной.

Семьи воспитанников делали фотоотчет, какими видами спорта увлекаются их дети и сами взрослые в свободное время. Из различных источников я узнала о пользе спорта.



Катание на велосипедах

способствует укреплению мышц, благотворно влияет на обмен веществ.

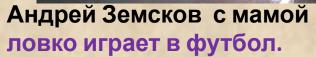


Семья Бутусовых и Андрей Саляев активно проводят свободное время, катаясь на велосипедах.

Футбол отлично развивает скорость реакции, выносливость,













Обруч осуществляет своеобразный массажный эффект, тренируется вестибулярный аппарат, улучшается

осанка.



Карина Пашарова умело крутит обруч, ее мечта стать знаменитой



Бадминтон отлично влияет на здоровье -

занятия бадминтоном, как минимум, на год продлевают жизнь человека, а также снижают





Артем Сытов с семьей очень энергично играет в игру бадминтон.

Бокс способствует улучшению реакции

, собранности, точности, повышает

выносливость и силу мышц, учит

держать удары и грамотно уход



Илья Матвеев увлекается боксом.



Положительные характеристики

- при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;
- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;

спорта:

- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, что помогает человеку поддерживать красивую физическую форму.



Третий этап – заключительный.

За время реализации проекта, я выяснила, какими видами спорта увлекаются дети и их родители в свободное время. Дети и их родители узнали много нового о пользе спорта.



Спасибо за внимание!

