



Проект «Здоровый образ жизни семьи»

Подготовила воспитатель
старшей группы
Шурупова Е. С.

МДОУ д/с № 3 «Буратино»
п. Пильна.



**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,
благоприятно влияет на обмен веществ.



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



Футбол отлично развивает
скорость реакции, выносливость,
подвижность



Андрей Земсков с мамой
ловко играет в футбол.





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 риск опасных заболеваний.



Артем Сытов с семьей очень энергично играет в игру бадминтон.



Бокс способствует улучшению реакции
, собранности, точности, повышает
выносливость и силу мышц, учит
держаться удары и грамотно уход



Илья Матвеев
увлекается
боксом.



Положительные характеристики

спорта:

- 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;
- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, выработывая 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!

