

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Детский сад «Звездочка»
села Маломихайловка Шебекинского района Белгородской области

Семейный проект «Мы выбираем здоровье»

Тема проекта:



**Семья Жук -
самая спортивная семья**



Автор проекта:
Семья Жук Софии Алексеевны

2018г.

Пояснительная записка

Вид проекта: познавательный, игровой, практико-информационный.

Срок реализации: долгосрочный

Участники проекта:

- Семья Жук
- Воспитатель Гончарова Анастасия Ивановна

Форма работы: игровая, познавательная, сбор информации из книг и других источников.

Актуальность и проблема проекта:

21 век является веком науки и техники. Веком прогресса. Современный мир трудно представить без компьютера, мобильного телефона, без продуктов нанотехнологий. Именно данный прогресс ведет к проблемам здоровья (такие как нарушение осанки, снижение зрения и др.). Сохранение здоровья в современном обществе стоит более чем остро. Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и умения. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей. Семья и детский сад – это те социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Поэтому родители обязаны донести до детей понимание важности занятий спортом – ведь это залог здоровья.

Цель проекта:

Сохранить и укрепить здоровье как старшего, так и младшего поколения семьи. Важную роль в достижении данной цели играют водные процедуры, физическая активность, прогулки на свежем воздухе, активные игры.

Задачи проекта:

- Приобщение детей к физическим нагрузкам.
- Воспитание чувства гордости и радости за успехи членов семьи как в спорте, так и в других семейных мероприятиях.
- Формирование дружеских взаимоотношений со сверстниками, желание участвовать в активных уличных играх.
- Расширение кругозора занятий спортом и активными играми всей семьи Жук.

Гипотеза:

Мы предполагаем, что спортивные семейные традиции объединяют семью, делают ее дружной и крепкой. В такой семье вырастают достойные люди.

Девиз нашей семьи:

«Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!»

Ход реализации проекта:

1. Теоритическая часть проекта:

Скупая целые кипы соответствующей литературы, целые полки всевозможных развивающих игрушек, отправляя малыша на всевозможные занятия, мы хотим одного: сделать все возможное для того, чтобы маленький человек рос гармонично развитым и счастливым.

Мы, родители, должны задуматься над приобретением спортивного оборудования, которое смогло бы помочь их ребенку правильно и безопасно выполнять разнообразные физические упражнения в домашних условиях: лазать, качаться, карабкаться и прыгать.

Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс.

Усвоение техники выполнения физических упражнений осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях.

В дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности.

Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорт что-то своё. Для одних это красочное зрелище, как спектакль. Для других – укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией.

Для нашей семьи спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах. К сожалению, в наше время многие почти всё свободное время проводят у телевизора, компьютера или в игровых залах. Ценность занятия спортом состоит не только в укреплении здоровья, но и в физическом развитии ребенка. Мы приобретаем ловкость, быстроту, силу, выносливость и также ценные человеческие качества: собранность и дисциплинированность. У занимающихся спортом людей меньше трудностей в учёбе и в работе. А главное спорт учит нас дружить, мы умеем радоваться успехам других, сопереживать неудачам!

Вопрос о пользе спорта в жизни человека мы обсуждали в нашей большой и дружной семье. Я, как мама, и вся моя семья, люблю заниматься спортом. Мой сын Никита посещает кружок "Юный турист" и считает, что занятия спортом – это огромный труд. Чтобы достичь результатов, нужно приложить много усилий. Спорт учит нас преодолевать трудности, воспитывает характер. Для нас спорт – это целый мир прекрасного, который дарит нам не только здоровье, но и отличное настроение, уверенность в себе, вкус победы!

Еще мы увлекаемся плаванием. Летом на речке, зимой в бассейне! В места отдыха ездим на велосипедах или ходим пешком.

2. Практическая часть проекта:



Самый эффективный обучающий и развивающий процесс для ребенка – всегда игра





***Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник
Спорт – здоровье
Спорт – веселая игра!
Очень нужен нам всегда!***





***Надо спортом заниматься,
Играть и закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!***





*На прогулку мы выходим – игры разные заводим.
Мы гуляем, загораем, в игры разные играем.
Силу, ловкость развиваем, и усталости не знаем!*





***Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
Посмотрите - ка на нас, мы спортсмены – просто класс!***



3. Планируемый и достигнуты результаты:

В процессе работы над проектом было выявлено, что семейные принципы, спортивные семейные традиции, зародившиеся в нашей семье, как нельзя лучше воспитывают любовь к движению, спорту и здоровому образу жизни. И мы с уверенностью можем сказать, что совместные занятия спортом сплачивают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, формируют привычку к здоровому образу жизни, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так и родителей, являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Огромное желание, чтобы наши детки всю свою сознательную жизнь стремились вести активный образ жизни как в семье, так и в социуме.

Считаю, что мы научили детей любить спорт: старший сынулька Никита – умеет кататься на роликах, коньках, велосипеде, самокате, плавает; младшая дочурка София поспекает за братом с разницей в 6 лет. Вместе обожают как зимние, так и летние игры на природе.

4. Советы нашей семьи

1. Нужно учить ценить, беречь и укреплять своё здоровье!
2. Совместные занятия спортом сближают 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.
3. Не каждый из детей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым.
4. Физическая активность – залог здоровья и эмоционального благополучия.
5. Спорт должен становиться правильной привычкой с самого раннего детства.