

Презентация проекта
Тема:

Мы со спортом на ты!!!

Составила воспитатель
подготовительной группы № 2
Воднева Наталья Васильевна





Тип проекта : групповой, краткосрочный

По содержанию: творческий познавательно-исследовательский.

Участники проекта: дети подготовительной группы, родители, воспитатели;

Срок реализации: три недели



Проблема: недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (снижение физической активности, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.



Цель проекта: формирование у детей представлений о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни, формирование у дошкольников основ здорового образа жизни

Задачи проекта: расширить и закрепить знания детей о спорте, его видах, о здоровом образе жизни, расширить представления о том, что полезно и вредно для здоровья, расширить знания об отдыхе и спорте, воспитать любовь к физкультуре и спорту у детей, внушить необходимость занятий спортом для дальнейшей жизни, воспитать созидательное отношение к своему здоровью - создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников; повышать интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач семьи и детского сада.



Содержание проекта



Подготовительный этап:

До начала реализации проекта были проведены следующие мероприятия:

- поисковая работа по набору иллюстраций о спорте;
- подбор художественной литературы;
- поиск загадок о спорте;
- беседы с детьми о спорте;
- подготовка презентации, конспектов НОД;
- подготовка наглядного материала;
- подбор игр;



Познавательное развитие: проведение занятий и просмотр презентаций на тему;



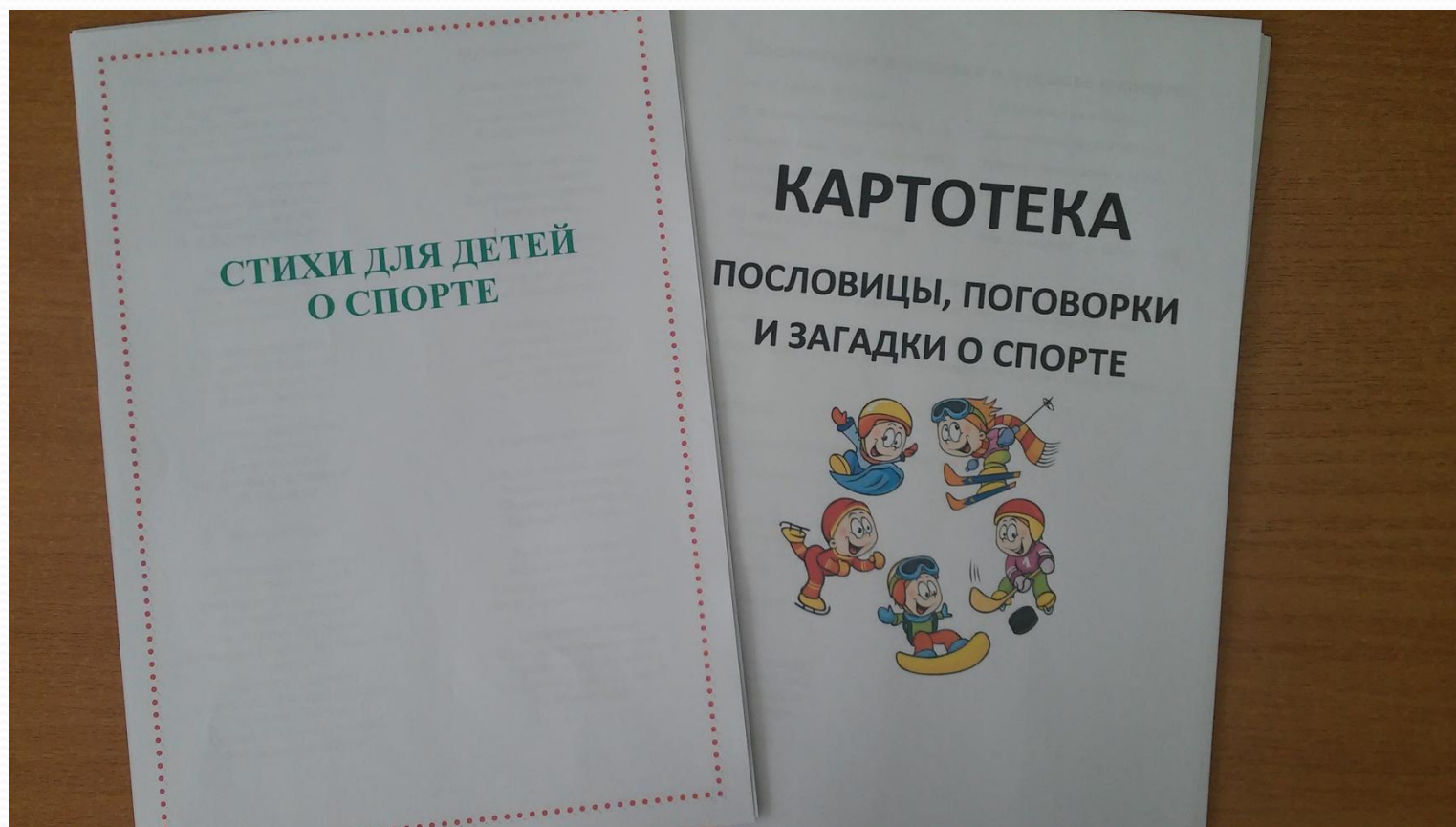
Рассматривание галереи «Звезды Российского спорта», с последующим созданием альбома.





Картотека загадок, пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни;

Картотека художественных произведений про спорт и виды спорта;

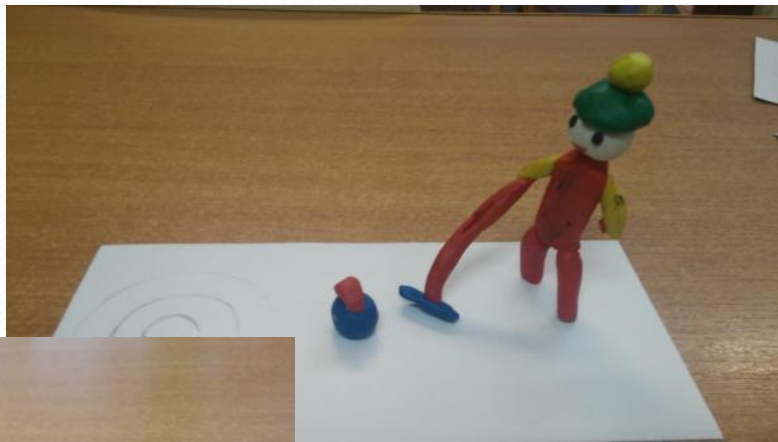




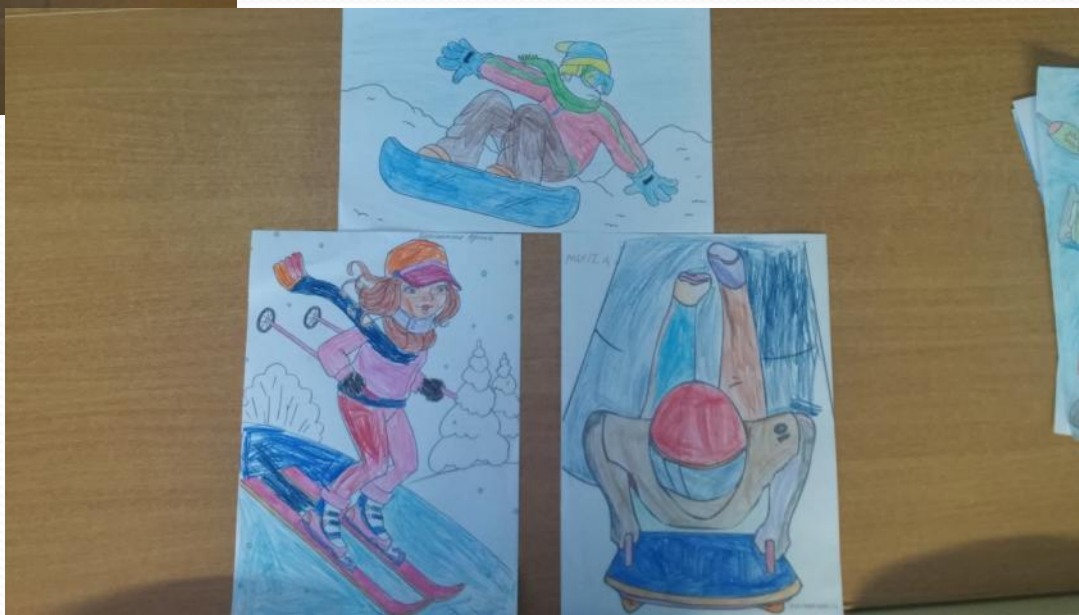
Художественное творчество:
Коллективная аппликация «Спорт – это жизнь»



лепка «Зимние виды спорта»



работа с раскрасками « Зимние виды спорта»





Работа с родителями: Анкетирование;

Анкета (опрос для родителей)
Роль физкультуры и спорта в жизни семьи

1. Посещает ли кто-то из членов Вашей семьи какие-нибудь спортивные или физкультурно-оздоровительные секции? Как часто? бассейн
2-3 раза в неделю

2. Занимается ли кто-то из членов Вашей семьи физкультурой и спортом самостоятельно? В чем это выражается? _____

3. Каким видом спорта занимается (будет заниматься) Ваш ребенок? макшор

4. Ради какой цели Ваш ребенок посещает (будет посещать) секции по физкультуре и спорту? (Укажите 2-3 главные для Вас цели)

- поддержать или улучшить здоровье; ✓
- сохранить или улучшить телосложение, осанку, походку; ✓
- развить силу, ловкость и другие физические качества; ✓
- улучшить настроение; ✓
- испытать свои силы, проверить себя;
- уметь постоять за себя;
- достигнуть высоких спортивных показателей;
- сделать здоровым свой образ жизни;
- занятия не посещает и пока не планируем посещение;
- другое (напишите) _____

5. Что, по Вашему мнению, необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни?

- заниматься физкультурой, спортом, туризмом;
- не курить, не употреблять спиртного, избавиться от вредных привычек; ✓
- соблюдать режим питания, не переедать и не голодать;
- достаточно спать; ✓
- вести подвижный образ жизни; ✓
- соблюдать режим дня (все делать примерно в одно и то же время);
- затрудняюсь ответить.

6. Ваше отношение к комплексу ГТО и выполнению его нормативов?

- положительное; ✓
- скорее отрицательное;
- скорее положительное;
- отрицательное;
- нейтральное;
- не знаю, что такое комплекс ГТО.

7. Кто из Вашей семьи планирует выполнить нормативы комплекса ГТО? _____

8. Как Вы думаете, сможет ли Ваш ребенок выполнить норматив комплекса ГТО I ступени (6-8 лет) в детском саду? наверное

Спасибо за сотрудничество!

Консультации для родителей:

«Как выбрать вид спорта?»

«Здоровый образ жизни семьи- залог успешного воспитания ребенка»

Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребенка.

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка к здоровому образу жизни, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает в себя несколько положений:

Питание.

1. Максимально разнообразить меню детского стола.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
3. Не заставлять есть ребенка, когда не хочется.
4. Не поощрять едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки и продукты праздничного стола типа чипсов.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в кишечном тракте.
8. Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению работоспособности ребенка, его дисциплинирует, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определенному распорядку. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, что происходит в режиме дня в детском саду. Сон занимает важное место. Он является главным средством для восстановления работоспособности. Недосыпание человека становится раздражительным, неустойчивым, нетерпеливым.

Для хорошего сна рекомендуем соблюдать определенные правила:

1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре 18-20 градусов.
3. Спать нужно, как можно более раздетым.
4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
5. Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка и пожелание спокойной ночи).
6. Время перед сном самое мирное. Лучше вместе почитать книгу или посмотреть мультфильм.
7. Важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.

Закливание.

Закливание - самый простой и действенный способ укрепления организма. Различают закливание воздухом, солнцем, водой. Максимальное закливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками и рациональным питанием. Проводить закливающие процедуры

Консультация для родителей «Как выбрать вид спорта?»

Движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно?

Командные игры.

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представителей слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или попрыгают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране играют настоящие мужчины.

Водные виды спорта.

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившись ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

Создание стенгазеты «Мы любим спорт»





Чтоб в спорте добиться
уменья-сноровки,
Желания мало - нужны
тренировки!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**