«Мама, папа, я – спортивная с »

ПРОЕКТ

Автор проекта:
Куропаткина Виктория Геннадьевна – воспитатель первой категории Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Актуальность.

Здоровье – важный фактор в жизни современного человека. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Цель:

Физическое развитие дошкольников и их семей, сохранение их здоровья, воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семей.

Задачи:

- развивать спортивные и двигательные навыки у детей и взрослых;
- воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности;
- пропаганда физической культуры и спорта.

Тип проекта:

Информационный. Краткосрочный.

В зависимости от физических способностей ребенка, родители могут выбрать наиболее подходящий вид спорта.

Главное — показать детям хороший пример: неважно каким спортом занимаются родители, важно, чтобы это было регулярно. Совместные занятия спортом укрепляют семейные узы.

Идея, которая наверняка понравится очень занятым родителям: домашний спортзал. Кстати, для него совершенно не нужно покупать дорогие тренажеры, громоздить «шведскую стенку»: достаточно купить в ближайшем спортивном магазине самые простые предметы: обруч, эспандер, гантели, большой резиновый мяч,скакалку. Детям старше 3 лет наверняка понравится домашний батут.

Хорошо, если во дворе вашего дома есть место для активного отдыха – уличный спорткомплекс, несколько турников, футбольная площадка или хоккейная «коробка». Не стесняйтесь, выходите туда всей семьей с футбольным мячом или ракетками для бадминтона

Спорт – это сила!

Ну и, конечно, ни в коем случае нельзя игнорировать возможности, которые дают нам выходные дни, каникулы и отпуска – собирайте грибы или букеты из веток, гуляйте по лесу, только не сидите! Зимой можно отправиться на лыжную прогулку.

Быстрее!
Выше!
Сильнее!

Чтобы спорт в жизни детей и его польза приносила как можно больше пользы, им в первую очередь нужно заниматься. Но для некоторых детей это не так уже и просто. Родители в этом могут, несомненно, помочь ребенку. Для этого достаточно узнать, какие есть интересы у ребенка, чем он увлекается, что любит и какие у него мечты.

Регулярные утренние зарядки в жизни ребенка, помогают оставаться бодрым на протяжении всего дня. Поддерживайте такой тонус как для себя так и для ребенка, ведь утренняя зарядка в среднем длиться 10 минут, что не очень много, но эффект дает значительный.

А для того, чтобы никто из членов семьи не выбивался из графика, заведите «журнал достижений». В нем укажите цели, например – «мамина цель – похудеть на 12 кг», «папина цель – минус три дырочки на ремне», «бабушкина цель – 800 шагов с шагомером в день» - то есть указывайте то, к чему в итоге занятия спортом должны вас привести. И раз в неделю проверяйте, насколько каждый член семьи продвинулся к своей личной цели – это очень стимулирует продолжать занятия!

Но нужно не забывать главное правило - умеренность должна быть во всем. И в занятиях спортом – тем более. И тогда время, проводимое вами с семьей, превратится из домашней каторги в веселую интересную игру.

Вложенные силы окупятся крепким здоровьем и прекрасным настроением для вас и вашего