

## Проект «Папа, мама, я — спортивная семья!»

### Актуальность проекта:

Здоровье населения - высшая национальная ценность в любой развитой стране. Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям. Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека, делом не только личным, но и общественным.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровья и сохранения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

Все знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облить холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься всем вместе? Может, тогда будет легче! Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Ведь семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Мы должны совместными усилиями обеспечить ребенку психологический комфорт, поддержку и любовь, помнить о том, что преодолеть жизненные трудности легче, если мы будем вместе.

Опыт работы показывает, что положительный результат бывает тогда, когда возникает взаимодействие и понимание между семьей и детским садом, когда все чувствуют атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и

понимания. Пожалуй, ничто так не сближает родителей и детей, как совместные праздники и развлечения.

Настоящий проект поможет сближить родителей, детей, педагогов и позволит сложную задачу (*воспитание здорового человека*) сделать немного проще.

### **Проблема:**

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, нездоровый досуг, растущие факторы риска).

### **Виды работ:**

Подбор методической литературы, практического материала, физкультурного оборудования, музыкального сопровождения;

Разработка консультаций по данной теме.

### **1 этап. Разработка проекта**

#### ***Цель проекта:***

-повышение уровня знаний и обогащение опыта родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы, и специалистами сада.

-сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

#### ***Задачи проекта***

##### ***Для детей:***

- укреплять и охранять здоровье детей;

- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

##### ***Для педагогов:***

-повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;

- создавать условия для благотворного физического развития детей;

-способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

##### ***Для родителей:***

-повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей, формированию навыков здорового образа жизни;

- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

### ***Ожидаемые результаты***

#### ***Для детей:***

- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

- улучшение показателей здоровья;

- наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

#### ***Для педагогов:***

- повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов, использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей;
- создание предметно развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- личный и профессиональный рост.

#### ***Для родителей:***

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- физическая и психологическая подготовленность детей;
- вовлечение родителей в образовательный процесс, совместная деятельность по формированию у детей навыков здорового образа жизни.

#### **Паспорт проекта:**

##### **Участники проекта:**

Дети, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели группы.

##### **Вид проекта:**

семейно-групповой, практико-ориентированный.

##### **Форма проведения:**

Работа с родителями, работа с детьми.

##### **Продолжительность:**

Краткосрочный

##### **Оборудование:**

Мячи, скакалки, обручи, кегли, мешочки с песком, грамоты.

#### **2 этап: Основной (практический)**

Утренняя зарядка;

Физкультурные занятия на прогулке;

Беседы с детьми на тему: «Здоровый образ жизни», «Зачем нужна физкультура и спорт», «Для чего нужна зарядка»; Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Закаливание детей»;

Практические советы от приглашённых гостей инструктора по физической культуре и старшей медсестры детского сада; рассматривание иллюстраций, фотографий о спорте; чтение художественной литературы для детей дошкольного возраста по физкультуре и спорту: Е Алленова «Зимние забавы»; А.Л. Барто «Зарядка»; Г.К Зайцев «Уроки Айболита»; «Расти здоровым»; М. Ф.Кошкин, «Если в небо бросить мяч»; С.Я Маршак. «Мяч»; Стихи С.Я. Маршака; С.В. Михалков. «Дядя Степа»; Н.Н. Носов, «Наш коток: »; С. В.Михалков «Я расту!»; К Чуковского « Федорино горе»; Настольная игра: « Хоккей»; «Спортивное лото». Подвижная игра «Лохматый пес», «Мыши в кладовой», «Бегите ко мне»; «Охотники и утки»; «Сова и птички»; « Вышибала»; « Третий лишний»; «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», « Съедобное - не съедобное» и др.; игры на прогулке с выносным материалом (мячи, скакалки, кольцобросы и др.);

Сюжетно-ролевая игра "Магазин" сюжет «Спортивные товары»; «Больница»;

Проведение праздников - досугов, с применением эстафет для родителей и детей.

#### **3 этап. Заключительный**

1. Дети и родители получают положительные эмоции при участии в семейном празднике. Повышение интереса у дошкольников и родителей к занятиям физической культурой.
2. Улучшение показателей двигательных способностей, формирование двигательных навыков.
3. Сформированность понятия «здоровый образ жизни» в семье.
4. Повышение сопротивляемости организма детей, уменьшение числа часто болеющих детей и снижение уровня заболеваемости.
5. Возникновения взаимодействия и понимания между семьей и детским садом.

## Сценарий спортивного праздника

### «Папа, Мама, Я – спортивная семья» для первого тура соревнований.

#### **Цели и задачи**

1. Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.
2. Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.
3. Пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.
4. Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.

#### **Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участие 3 семейные команды.

#### **Подготовка к празднику**

Подготовить подарки, грамоты и медали.

#### **Оборудование и инвентарь**

Эстафетная палочка 3шт.

Конусы 3 шт.

Мячи 3-больших, 3 средних, 3 маленьких.

Мячи пластиковые малые 9 шт.

Корзины 3 шт.

#### **Сроки и условия проведения**

1. Соревнования проводятся 15 апреля 2022 г. в спортивной площадке детского сада «Ромашка».
2. Начало соревнований 10.00.
3. Соревнования состоят из семи конкурсов и одной викторины для зрителей

#### **Работа с жюри**

- подготовка протоколов;
- систематизация оценочной шкалы;
- подсчет результатов.

#### **Ход мероприятия.**

**ВЕДУЩИЙ:** Здравствуйте, дорогие гости!

Мы приветствуем Вас на спортивном празднике «Папа, мама, я - спортивная семья». Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

*Звучит «Спортивный марш», дети хлопают в ладоши, в зал входят семейные команды.*

Песнею звонкой,  
Дружным парадом  
Мы начинаем нашу программу.  
Дружно крикнем, детвора,  
Папам и мамам  
Физкульт-ура!

**ВЕДУЩИЙ:** В соревнованиях принимают участие 3 команды  
(*название*)Итак, команда “ \_\_\_\_\_ ” в состав команды входит наша  
дружная спортивная семья ( \_\_\_\_\_ ).  
Команда “ \_\_\_\_\_ ” к соревнованиям готова?

**КОМАНДА:** Готова!

**ВЕДУЩИЙ:** Капитан команды?

**РЕБЕНОК:**

**ВЕДУЩИЙ:** Ваш девиз?

**КОМАНДА:**

**ВЕДУЩИЙ:**

Команда « \_\_\_\_\_ » в состав этой команды входит семья ( \_\_\_\_\_ )  
команда « \_\_\_\_\_ » к соревнованиям готова!

**КОМАНДА:** Готова!

**ВЕДУЩИЙ:** Капитан команды?

**РЕБЕНОК:**

**ВЕДУЩИЙ:** Ваш девиз?

**КОМАНДА:**

**ВЕДУЩИЙ:** Сегодня у нас, как на настоящих спортивных соревнованиях,  
оценивать результаты будет жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

*(Оглашается состав жюри.)*

### **1. «Бег с эстафетной палочкой» (муз. Крутится скакалка)**

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребёнок с эстафетной палочкой бежит между конусами до пирамиды, оббегает её и возвращается. Передаёт эстафету следующему участнику и т.д.

*Правила игры:* 1). Игра начинается по сигналу судьи. 2). Заступать за линию старта запрещается.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

## **2.Прокати не урони» (муз. Кручу кручу....)**

Команды выстраиваются в колонну по одному (ребёнок, мама, папа). По сигналу ребёнок катит тележку с двумя большими мячами между конусами до пирамиды, оббегает её, возвращается по прямой и передает эстафету маме. Мама кладет 2 средних мяча и выполняет те же действия. После того как мама передала эстафету папе, он добавляет еще 2 маленьких мяча и выполняет это же задание.

*Правила игры:* 1). Игра начинается по сигналу судьи. 2). Заступать за линию старта запрещается.

3). Обязательно подбирать, мячи, вылетевшие из тележки

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

### **ВЕДУЩИЙ:**

Не мешайте нам сейчас

Стирка срочная у нас.

## **2. «Снайперь». (муз. Я люблю все виды спорта)**

Меткость, ловкость и сноровка, для победы нам нужна! Первым в обруче стоит ребенок, у него три мяча. В трех метрах от него находится мама, дальше в трех метрах стоит папа с корзиной в руках. Ребенок бросает мяч маме. Она ловит его и бросает корзину, которую держит папа. Из обручей выходить нельзя. Выигрывает семья, собравшая в корзине больше мячей.

## **4. «По кочкам»**

Семьям дают два обруча. Участники встают в один обруч, а второй кладут перед собой, затем становятся в него и т.д. Сначала задание выполняет папа, затем – мама и ребенок.

## **5. «Самый ловкий папа». (муз. Песня про папу)**

*Правила игры:* папа ведерком ловит шарики, которые бросают ребенок и мама по очереди.

Выигрывает папа, поймавший большее количество шариков.

## **6. «Веселое такси». (муз. В каждом маленьком ребенке...)**

Команды выстраиваются в колонну по одного

По сигналу папа с рулем бежит до куба, оббегает его и возвращается за мамой, мама берет папу за талию и они вместе бегут туда и обратно за ребенком. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время и не расцепится во время путешествия.

### **ВЕДУЩИЙ:**

Пока жюри оценивает выступление, мы со зрителями поиграем.

1 вопрос - какие спортивные игры с мячом вы знаете?

- 2 вопрос - как называется спортивный наставник?  
3 вопрос - как называется начало и конец в беге?  
4 Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду. (Семеро козлт)  
5 Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины. (Принцесса на горошине)  
6 Как называется сказка, в которой девочка пошла проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду? ( красная шапочка)  
7 Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай? (Репка)

### **Загадки для зрителей:**

На рояль я не похож,  
Но педаль имею тоже.  
Кто не трус и не трусиха,  
Прокачу того я лихо.  
У меня мотора нет.  
Как зовусь?  
(Велосипед)

Он лежать совсем не хочет,  
Если бросишь — он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь.  
Отгадай, что это?  
(Мяч)

### **Жюри подводят итог соревнования. (Спортивный Марш) Награждения.**

#### **ВЕДУЩИЙ:**

Пусть все это только игра,  
Но ею сказать мы хотели:  
Великое чудо - семья!  
Храните ее, берегите ее!  
Нет в жизни важнее цели!!!

*Команды фотографируются и выходят из зала.*

