

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 172» общеразвивающего вида

Проект
«Спортивные традиции моей семьи»

Авторы – разработчики:
Жукова С.Л.
Овчинникова Л.Д.
Сергиенко Т.В

Барнаул
2018

Актуальность проекта.

Современный этап развития общества характеризуется возрастанием роли семьи как основного социального института. Семья представляет собой сложную систему отношений, как правило, объединяя не только родителей и их детей, а также других родственников и близких людей. Одна из главных задач семьи – задача воспитательная. Успех решения этой задачи зависит от условий и средств, определяющих педагогические возможности семьи. Большое значение имеют личный пример отца и матери, традиции семьи. Человек начинает свою жизнь в семье, которую он не создавал, это семья его отца и матери, и он входит в нее через рождение. И.А. Ильин говорил, что ребенок получает эту семью как особый дар судьбы. Семья, являясь наследницей и хранительницей традиций, больше всего воспитывает детей своим укладом жизни, пониманием необходимости не только хранить, но и умножать то, что досталось от предыдущих поколений. Какие-то традиции перешли к нам от родителей, какие-то мы создаем сами.

Люди всегда знали о том, что движение – неотъемлемая часть их жизни. Трудно представить себе систему воспитания ребенка, из которой исключены подвижные игры и физические упражнения. Здоровье – это составляющая часть нашей жизни, а соответственно часть каждой семьи. Здоровье родителей – это здоровье семьи. Здоровье детей – это здоровье общества. Таким образом, для полной гармонии в семье, необходимо устанавливать семейные традиции, связанные с физической культурой и спортом, традиции, передающиеся из поколения в поколение.

Спортивное развитие детей вытекает из образа жизни семьи. После окончания физкультурных занятий, часто слышали от детей: «А мы с мамой бегаем по утрам!», «А мы делаем зарядку!», «А я ходил в тренажерный зал вместе с родителями!» и т.д. Но в тоже время, на вопрос «Какие спортивные традиции есть в вашей семье?», заметили удивленный взгляд наших воспитанников, и не смогли добиться ответа. Возможно понятие «спортивные традиции» представилось чем-то глобальным, чем-то далеким.

Именно поэтому возникла идея разработки и реализации проекта «Спортивные традиции моей семьи». Проект является на наш взгляд актуальным в связи с тем, что одной из годовых задач дошкольного учреждения на 2017-2018 учебный год сформулирована задача приобщения детей к ценностям здорового образа жизни. А ведь именно семья стоит у истоков здорового образа жизни.

Наш **проект: «Спортивные традиции моей семьи»** направлен на знакомство детей и родителей со спортивными обычаями каждой семьи и передачу их из поколения в поколение, на пропаганду здорового образа жизни.

Цель проекта: создать условия для взаимодействия дошкольного учреждения и семьи через приобщение к спортивным семейным традициям, традициям группы и детского сада.

Задачи проекта:

1. Выявить уровень знаний детей, педагогов, родителей о спортивных традициях.

2. Сплотить детей, педагогов и родителей единой творческой мыслью через изучение спортивных традиций семей, проведение спортивных праздников, создание новых традиций.
3. Создать условия для совместной работы ДОО и семьи по обобщению спортивных семейных традиций, пропаганде здорового образа жизни.
4. Воспитывать уважение к членам своей семьи, бережное отношение к спортивным обычаям.
5. Укрепить отношения между семьей и дошкольным учреждением.
6. Развивать умение презентовать спортивные традиции своей семьи

Ожидаемые результаты: в результате реализации проекта

Дети:

- узнают спортивные традиции семей;
- исследуют - какие дела, мероприятия, проводимые в группе, детском саду можно назвать спортивной традицией;
- активно включаются в творческий процесс по созданию альбомов, презентаций, видеофильмов;
- умеют рассказывать о спортивных традициях и обычаях своей семьи, группы

Родители:

- проявляют интерес к деятельности детского сада, группы;
- активно участвуют в праздниках, конкурсах и других спортивных мероприятиях, становятся непосредственными творцами интересной жизни детей в детском саду и дома;
- создают видеоархив спортивных семейных традиций
- узнают о спортивных традициях других семей.

Особенности проекта:

- по составу участников: детско-взрослый;
- по виду: творческий;
- по типу: познавательно-оздоровительный;
- по сроку реализации: краткосрочный.

Участники проекта:

- дети;
- педагоги;
- родители.

Стратегия реализации проекта

№ п/п	События, мероприятия	Цель и содержание события	Продукт, результат события
1 этап -	Изучение методической литературы по теме	Повышение компетентности в вопросах проектирования	Стратегия реализации проекта

	проекта		
	Анкетирование родителей на тему: «Спортивные традиции моей семьи»	Получение представления о спортивных семейных традициях.	Анкеты, интерпретация результатов
	Мини-сочинение «Наши спортивные традиции»	Изучение спортивных увлечений семей воспитанников группы	Альбом сочинений
	Видеоопрос детей «Что такое спортивная традиция»	Формирование понятий о спортивных традициях	Видео -запись
2 этап- практический	Спортивные традиции детского сада	Познакомить детей с уже сложившимися спортивными традициями детского сада и группы	Видео презентации «Спортивные традиции детского сада», «Здорово жить в детском саду»
	Рисование с детьми на тему: «Спорт в нашей семье»	Формировать умение передавать в своем рисунке семейные спортивные традиции и увлечения	Выставка рисунков «Спорт здоровью помогает, всю семью объединяет»
	Консультации для родителей «Как провести выходной день с детьми», «Роль семьи в физическом воспитании ребенка», «Детский фитнес дома», «Спорт в нашей жизни»	Пропаганда здорового образа жизни	Консультации
	Изготовление папки-передвижки «Возрождение современных семейных спортивных традиций».	Познакомить детей с возникновением традиций и их разнообразием	Папка-передвижка
	Проведение цикла занятий и бесед по теме «Семейные спортивные традиции», «Зачем нужен спорт»	Формирование понятий о традициях в семьях воспитанников	Цикл занятий и бесед

	Создание презентации «Моя спортивная семья».	Создание каждой семьей презентации по семейным спортивным традициям	Презентация «Моя спортивная семья»
	Оформление фото-выставки «Семейный спортивный досуг»	Представление семьями интересных спортивных моментов своей жизни	Фото -выставка
	Семейный вечер «Семейная встреча спортсменов»	Выявление уровня соблюдения традиций в семье	Сценарий семейного вечера: «Семейная встреча спортсменов», фоторепортаж «Дружно мы в саду живем, свое здоровье бережем»
	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»	Сплочение коллектива, воспитание любви к физкультуре и спорту	Сценарий конкурса
3 этап- итоговый	Создание альбома «Семейные спортивные традиции»	Обобщение результатов проектировочной деятельности	Видеоальбом «Семейные спортивные традиции»

Технология реализации проекта

Деятельность по реализации нашего проекта строилась в три этапа: подготовительный этап, практический и итоговый.

На подготовительном этапе мы ознакомились с рекомендуемой методической литературой по данной теме, наметили стратегию дальнейших действий. Для того, чтобы проектировать и прогнозировать предстоящую работу, необходимо было провести анализ и изучить интерес и кругозор ребят нашей группы, выявить знания родителей, детей о спортивных семейных традициях, узнать о спортивных традициях семей воспитанников. На первом этапе реализации проекта проводилось анкетирование родителей на тему: «Спортивные традиции моей семьи», проводились беседы с детьми об их семье, родственниках, о спортивных обычаях, существующих в их семьях, о том, какими видами спорта любят заниматься члены семьи, имеется ли семейная спортивная летопись, спортивный девиз.

В ходе анкетирования приняли участие 20 семей воспитанников группы. По результатам анкет стало видно, что большинство семей группы увлечены спортом и

считают, что именно их увлечение является для ребенка примером в спортивных занятиях. Анкетирование позволило так же сформировать представление о тех спортивных традициях, которые имеются в семьях воспитанников группы. Нам стало известно и то, что в четырех семьях ведется спортивная летопись. А спортивные девизы семей говорят о том, насколько серьезно родители относятся к данному вопросу (Спорт здоровью помогает, всю семью объединяет!, Спорт и здоровое питание- вот лучшее воспитание!, Бегом от простуд и болезней!, Мой девиз четыре слова: «Я на тренировку снова!» и другие)

Мониторинг, проведенный в виде анкетирования, видеоопроса, мини-сочинений помог в выборе направления деятельности.

На втором этапе – практическая реализация проекта проходило знакомство детей, родителей, педагогов с уже сложившимися спортивными традициями детского сада и семей воспитанников через разные формы взаимодействия.

Начав знакомство со спортивными традициями дошкольного учреждения, продемонстрировали видео-презентацию «Спортивные традиции детского сада»,



рассказав об истории детского сада, о выпускниках, о проводимых спортивных праздниках, конкурсах, олимпиадах, ставших на протяжении времени традициями и обычаями.

Спорт — это важная составляющая жизни человека. Быть спортивным, значит

быть здоровым, сильным, крепким и активным во всех делах. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для одних спорт – укрепление здоровья. Другие избирают спорт своей профессией. А для третьих – это красочное зрелище. Спортивная семья — это семья, которая заботится о своем здоровье и своем благополучии. Рисунки детей на тему «Спорт в нашей семье» говорят о том, что



жизнь немыслима без спорта, о том, что спорт- это приятное совместное

времяпровождение, которое сплачивает всю семью. В своих творческих работах дети передали спортивные увлечения своих семей, а результатом творчества стала выставка детского рисунка «Спорт здоровью помогает, всю семью объединяет».

Консультации для родителей на темы: «Как провести выходной день с детьми», «Роль семьи в физическом воспитании ребенка», «Детский фитнес дома», «Спорт в нашей жизни» позволили найти ответы на многие интересующие вопросы, позволили повысить интерес к здоровому образу жизни.



В ходе проведения цикла занятий и бесед по теме «Семейные спортивные традиции», «Зачем нужен спорт» пришли к выводу, что семья – великий дар, особый мир. Семья – это маленькая страна, где есть свои спортивные законы,

правила, традиции. Если мир семьи наполнен спортом, физическими тренировками, или даже просто совместными прогулками на свежем воздухе - жить в нём радостно, приятно, уютно, и просто ЗДОРОВО. Важным моментом в жизни каждой семьи являются спортивные семейные традиции. Они объединяют, дарят радость и здоровье. Семьи, которые придерживаются своих традиций – крепкие и дружные. Участие семей в фотовыставке «Семейный спортивный досуг» порадовало тем, что семьи воспитанников именно такие.



Существенную роль в формировании у дошкольников интереса к традициям семьи, знакомству с их разнообразием современных спортивных традиций оказало совместное изготовление папки-передвижки «Возрождение современных семейных спортивных традиций». В ходе совместной деятельности дети познакомились с

Существенную роль в формировании у дошкольников интереса к традициям семьи, знакомству с их разнообразием современных спортивных традиций оказало совместное изготовление папки-передвижки «Возрождение современных семейных спортивных традиций». В ходе совместной деятельности дети познакомились с

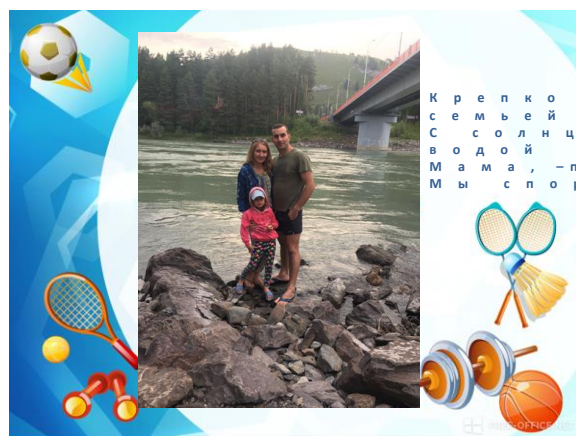


традициями семейного фитнеса, конного спорта, картинга и других современных видов спорта с помощью которых можно сплотить семью.

Семейные спортивные традиции — это атмосфера спортивного уклада дома, это интересы и привычки всех членов семьи.



Ребенок принимает мир глазами родителей. Они для него пример. В каждой семье есть свои спортивные традиции, у каждого члена семьи есть спортивные увлечения и интересы. Некоторые семьи хранят спортивные традиции еще своих родителей. А в других семьях бабушки и дедушки с увлечением приобщают детей к спорту.



Запоминающимся событием стал просмотр подготовленных нашими семьями презентаций на тему «Моя спортивная семья». Мы увидели, что объединяет семьи наших воспитанников на пути к здоровому образу жизни.



С целью создания условий для презентации традиций своей семьи, создания позитивных комфортных условий для обобщения результатов работы над проектом, был организован семейный вечер «Семейная встреча спортсменов».



Команды родителей отправились в путешествие по спортивным станциям на двух байдарках. По ходу путешествия им пришлось называть спортивные места и комплексы города Барнаула, отгадывать пословицы и поговорки о спорте, изображать виды спорта и спортивные движения, и поделиться опытом семейного спортивного отдыха и увлечения.

Увлекательно прошел конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья», он организован с целью сплочения коллектива детей, педагогов, родителей, воспитания любви к физкультуре и спорту, пропаганды здорового образа жизни. Здоровый образ жизни должны вести все члены семьи. Ведь родители для своих детей являются примером для подражания. И взрослые участники семейных соревнований нисколько не уступали детям в ловкости, азарте, в воле к победе. Посмотрев на



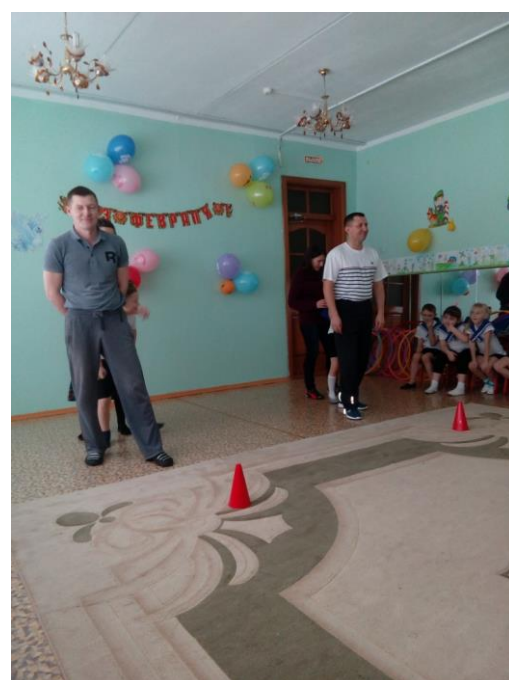
наших активных родителей, стало понятно, какими спортсменами вырастут дети.

Во время соревнования команды проявили свою ловкость, сноровку и дружную работу в 8 семейных конкурсах. Дети и родители, на каждом этапе конкурсной программы, сражались очень самоотверженно. Каждое задание конкурса выполнялось с особым старанием и желанием победить. Тон соревнованиям задавали - папы:

бодрые,
подтянутые и
непобедимые.
Не уступали
капитанам
мамы: они
всегда в
форме,
уверенные в
себе и в своей
команде. И,

конечно, великолепно справились со всеми заданиями - дети. Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду.

Командам были предложены занимательные, иногда очень непростые конкурсы с бегом, с



ведением мяча, прыжками, где они смогли проявить спортивные навыки. Множество различных препятствий преодолели семейные команды в эстафетах «Всадники» и «Семейная эстафета».

Праздник прошёл в тёплой дружеской атмосфере. Все семьи были награждены грамотами, медалями и сладкими призами, получили отличный заряд бодрости и море положительных эмоций.

Третий этап - этап подведения итогов позволил презентовать детям, родителям деятельность по реализации проекта «Спортивные традиции моей семьи» в форме демонстрации видео альбома «Семейные спортивные традиции».

Создание видео альбомов стало итогом взаимодействия педагогов и родителей по приобщению к спортивным семейным традициям, заложенным внутри семьи, итогом всей творческой работы, проведенной коллективом детей, педагогов и родителей группы в этом направлении.

В ходе работы над проектом мы пришли к выводу, что подобная специально организованная деятельность, игры, продуктивная деятельность объединяют детей и родителей общими впечатлениями, переживаниями, эмоциями, способствуют формированию познавательного интереса, коллективных взаимоотношений, приобщают к спорту, доставляют радость творчества всем участникам образовательного процесса.

Предложения по возможному распространению проекта: проект можно использовать в подготовительной к школе группе детского сада

Список используемой литературы:

- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
- Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // - Ребенок в детском саду. - №2. – 2003.
- Доронова Т. Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений/ - М., 2002.
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2004.
- Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
- Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост.: Учитель, 2009.
- Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

Вопросы анкеты для родителей

1. Как Вы считаете, ведет ли Ваша семья здоровый образ жизни?
2. Увлечена ли Ваша семья каким-либо видом спорта?
3. Являетесь ли Вы для своего ребёнка примером для подражания в занятиях спортом?
4. Согласны ли вы с тем, что ребенок с интересом занимается спортом лишь тогда, когда этим увлечена семья?
5. Какие спортивные традиции существуют в Вашей семье?
6. Имеется ли у Вас спортивная летопись семьи?
7. Какой спортивный девиз подходит Вашей семье?

Вопросы детям по теме «Что такое спортивная традиция»

Ф.И. ребенка

Какие виды спорта тебя увлекают?

Какими видами спорта занимаются члены твоей семьи?

Что такое традиция?

Какие спортивные традиции присущи вашей семье?

Приложение 2

Интерпретация результатов анкет для родителей «Спортивные традиции нашей семьи» (20 анкет)

Предлагаемый вопрос	Ответы родителей	
	да	нет
Как Вы считаете, ведет ли Ваша семья здоровый образ жизни?	20	0
Увлечена ли Ваша семья каким-либо видом спорта?	17 Лыжи, коньки, велосипед, футбол, плавание, танцы, карате, легкая атлетика	3
Являетесь ли Вы для своего ребёнка примером для подражания в занятиях спортом?	18	2
Согласны ли вы с тем, что ребенок с интересом занимается спортом лишь тогда, когда этим увлечена семья?	17	3
Какие спортивные традиции существуют в Вашей семье?	15 Прогулки на свежем воздухе, в лесу, плавание, совместные походы на каток, на футбол, поездки на лыжную базу, участие в беговых марафонах, посещение спортивных мероприятий	5
Имеется ли у Вас спортивная летопись семьи?	4	16
Какой спортивный девиз подходит Вашей семье?	Спорт здоровью помогает, всю семью объединяет!, Спорт и здоровое питание- вот лучшее воспитание!, Бегом от простуд и болезней!, Мой девиз четыре слова: «Я на тренировку снова!», У нас здоровы и тело, и дух, потому что спорт- наш лучший друг!, В здоровом теле- здоровый дух!, Спорт – это здоровье!, Мы за здоровый образ жизни!, В движении – сила!, Мы выбираем здоровье!, Здоровые	3

	родители- здоровые дети!, Быстрее, выше, сильнее!, Спортивная семья – залог здоровья!, Движение- это жизнь!	
--	--	--

Приложение 3

Мини- сочинения родителей воспитанников группы №2

Спорт в нашей жизни.

Спорт занимает важное место в нашей семье. Без него не проходит ни одного дня, потому что мы стараемся вести здоровый образ жизни. Любовь к спорту прививают нам родители.

Папа, еще будучи ребенком, занимался боксом и катался на лыжах. Он принимал участие в различных соревнованиях. У моего папы очень много дипломов и грамот. Сейчас папа не бросает спорт, он занимается каратэ и ходит на тренировки в спортивный клуб «Вита спорт».

Мама любит бегать на стадионе, а дома она крутит педали на велотренажере и делает различные упражнения. Когда на улице хорошая погода, Даша с сестренкой Ксюшей тоже вместе с мамой бегают на стадионе. Наша мама следит за тем, чтобы мы ели здоровую пищу и не поправлялись, поэтому готовит полезные блюда.

Ксюша ходит заниматься в спортивный комплекс «Победа» на легкую атлетику. Когда нет тренировок в «Победе», она занимается дома. Ксюша каждую зиму участвует в районных соревнованиях по лыжному бегу, принося победы для своей школы. Она любит кататься на роликах и велосипеде.

Даша с 4-х лет занимается художественной гимнастикой. Она тоже любит кататься на велосипеде, самокате, играть в активные игры. Перед сном, Даша с папиной подстраховкой, подтягивается на турнике.

Всей семьей летом мы очень любим много ходить пешком, купаться в бассейнах, речках и на море, ходим босиком по песочку и траве. Зимой мы часто выезжаем на лыжную базу «Белочка», катаемся на ватрушках, на лыжах, на санках, на коньках или просто прогуливаясь, дышим свежим воздухом.

Наши бабушка с дедушкой тоже приучают нас к спорту. Они подарили нам турник и купили различные тренажеры. Бабушка с подружкой занимается скандинавской ходьбой.

Без спорта жизнь нашей семьи была бы скучной. У нас есть девиз:

«Наш девиз четыре слова: «Я на тренировку снова!»

Спорт нас очень сближает, приносит положительные эмоции, делает нас выносливыми и сильными!

Семья Даши Верейкиной

Папа, мама, я – спортивная семья!

Моя семья очень любит заниматься спортом, ведь движение это жизнь! Эта любовь передалась нам по наследству от старшего поколения: в школьные годы мой дедушка увлекался волейболом, а сейчас они с бабушкой зимой каждые выходные катаются в лесу на лыжах.

У каждого члена семьи есть свой любимый вид спорта: папа ходит на тренировки по хоккею и футболу, мама очень любит играть в настольный теннис и кататься на велосипеде, а я второй год занимаюсь художественной гимнастикой.

Папа всерьез увлекся хоккеем еще в школе. Сейчас он занимается в спортивном клубе «Ястребы» и участвует в соревнованиях, а мы с мамой с удовольствием ходим на его матчи и поддерживаем папину команду. Когда мне было три года, родители подарили мне мои первые коньки и теперь каждую зиму мы с папой пропадаем на хоккейной коробке, где он учит меня кататься на коньках и играть в хоккей.

У мамы на работе часто проводят спортивные мероприятия, и ни одно из них не обходится без ее участия. Часто мама занимает призовые места в соревнованиях по настольному теннису, за что ей дают медали и почетные грамоты. Теннис она освоила еще в школьные годы и теперь не расстается с шариком и ракеткой. У меня тоже есть своя ракетка, и мама учит меня играть в эту увлекательную игру.

Я с удовольствием хожу на тренировки по художественной гимнастике в спортивный центр «Триумф». Занятия не всегда бывают легкими, не обходится без слез, но когда я вижу результат от приложенных мной усилий, радуюсь успехам и вновь бегу на тренировку.

Мы всегда находим время и место для спорта. Летом мы всей семьей часто катаемся на велосипедах, много гуляем в лесу, ездим купаться на реку. Зимние забавы тоже никогда не остаются в стороне: катание на ватрушках, санках, лыжах, игры в снежки всегда доставляют огромное удовольствие всей нашей семье.

Я уверена, что спорт всегда будет занимать важное место в жизни нашей семьи, ведь занятия спортом способствуют укреплению здоровья, помогают быть в хорошей физической форме, а кроме того воспитывают характер и силу воли.

Семья Полины Рудометовой

Рассказ мальчика Гриши о спортивной семье

Мы обычная семья:
Папа, мама, один Я,
Но есть и бабушки, и дед,
Тети, дяди,... и весь свет!

Мы живем в России славной,
Где здоровье - вопрос главный.
Ведь у нас зимою - стужа,

А весною - всюду лужи.

Летом - может быть жарница,
Осень - холод и грязища.
Вот поэтому-то спорт,
Для нас важен круглый год,

Спорт здоровье укрепляет,
Организмы закаляет.
Я на тхэквондо хожу,
Тренируюсь, не сижу.

И в бассейн меня водили,
И на горку мы ходили,
Летом - на велосипедах:
С папой, с мамой, с бабой, дедом.

Любим мы играть и в мячик,
И ракетками в воланчик,
Посещаем тренажеры,
Поднимались мы и в горы.

В общем, любим мы природу
И Российскую погоду.
Любим спортом заниматься,
Любим жить и закаляться!

Семья Строгановых

Наша спортивная семья!

Наверняка в каждой семье есть общие интересы или традиции, объединяющие всех ее членов. У кого-то это приготовление традиционного блюда или совместная настольная игра, у кого-то отдых в определенном месте или пересмотр старого фильма. В нашей семье всех объединяет спорт.

С детского сада или школьной скамьи нам рассказывают о пользе занятий спортом, проводят зарядки, уроки физкультуры, но многие останавливаются на этом уровне. В нашей семье спорт стал доброй традицией, которая способна нас сплотить и объединить в самые сложные времена. Мы большие любители спорта. У каждого члена семьи есть свой любимый вид спорта. Папа посещает секцию самбо, мама ходит заниматься аэробикой, а я хожу на спортивную гимнастику. Эта любовь передалась нам по наследству от старшего поколения. В школьные годы моя бабушка увлекалась аэробикой, а сейчас они с дедушкой зимой каждый выходной катаются на лыжах. Моя мама романтик, поэтому осенью мы всегда ездим за грибами, а я для нее собираю букет из последних цветов и осенних листьев. Летом мы регулярно выбираемся на природу, обязательно берем мяч, ракетки и воланчик.

Зимний отдых, конечно, менее активный, но все же удается посетить каток и слепить снеговика, покататься на бублике.

Моя семья любит заниматься спортом. Ведь движение – это жизнь! И это движение есть в спорте!

Семья Рачковских

Спорт в семье Максимовых

В нашей семье спорт – это интересное времяпровождение. Зимой мы катаемся на коньках, выезжаем на лыжную базу кататься на ватрушках. В свободное время ходим в бассейн. Плавание – мой любимый вид спорта. Мы любим активный образ жизни, поэтому часто выезжаем на природу. Летом всей семьей мы любим ходить пешком, прогуливаться и дышать свежим воздухом. Я с большим удовольствием катаюсь на велосипеде, на самокате, на роликах. Дома я выполняю подтягивание и отжимаюсь каждый день, увеличивая нагрузку. Это укрепляет осанку и мышцы.

Раньше мой папа занимался хоккеем, сейчас он ходит на тренировки по волейболу и принимает участие в различных соревнованиях. Моя мама занимается акваэробикой.

Спорт очень важен в нашей семье. Спорт укрепляет здоровье.

Семья Максимовых

Спорт семьи Лысенко

В нашей семье все любят спорт. Каждый занимался в детстве или занимается спортом сейчас. Папа привил всем любовь к велосипедному спорту и гимнастике. С детства он ведет активный образ жизни (любит отдых на природе, зимой ныряет в прорубь, занимается на тренажерах). Мама в детстве занималась хореографией и танцами. Вика занимается айкидо, любит кататься на роликах, коньках, лыжах, но самый любимый вид спорта Вики – плавание. В бассейне она может провести хоть целый день. Вся наша семья любит активный отдых на природе: летом играем в бадминтон, зимой катаемся на коньках, играем в хоккей. Спорт занимает важную и интересную часть нашей жизни!

Семья Лысенко

Мама, папа, я – спортивная семья.

Наверняка в каждой семье есть общие интересы или традиции, объединяющие всех ее членов. У кого-то это приготовление традиционного блюда или совместная настольная игра, у кого-то отдых в определенном месте или просмотр старого фильма. В нашей семье всех объединяет спорт.

С детского сада нам рассказывают о пользе занятий спортом, проводят зарядки, уроки физкультуры, но многие останавливаются на этом уровне. В нашей семье спорт стал доброй традицией, которая способна нас сплотить и объединить в самые сложные времена. Папа еще с детства приучил меня к зарядке и веселым подвижным играм. Честно сказать, раньше мне не очень нравилось делать зарядку по утрам, но с возрастом стало проще, выработалась привычка. Среди нас нет

профессиональных спортсменов, но все любят активный отдых, прогулки на природе в разное время года.

Моя мама романтик, поэтому осенью мы всегда ездим за грибами, а я для нее собираю букет из последних цветов и осенних листьев. Летом мы регулярно выбираемся на природу, обязательно берем мяч, ракетки и воланчик. Зимний отдых, конечно, менее активный, но все же удается посетить каток и слепить снеговика.

А мой папа ездит на рыбалку. И очень часто берет меня с собой. Я считаю, что это тоже спорт своего рода.

А еще у меня есть младшая сестра, с которой мы очень часто вечерами занимаемся спортом. Это игра в догонялки!

Семья Руденко Арины

Спортивная семья

Моя мама со школьного возраста начала заниматься спортом. Участвовала и получала грамоты и дипломы за 1, 2 места в соревнованиях по легкой атлетике. Она участвовала в таких соревнованиях, как: лыжный бег, прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции. А еще она любит играть в баскетбол и участвовала в соревнованиях по баскетболу. И даже участвовала в соревнованиях по толканию ядра.

Мой папа с детства со своим отцом катался зимой на лыжах. Он даже ходил занимался карате немного.

Дедушка даже мне подарил лыжи, чтобы зимой я смог покататься. А вообще наша семья зимой старается обязательно выбраться в лес покататься на лыжах и на каток, покататься на коньках.

Осенью мы ездим в лес прогуляться, по собирать листья и посидеть у костра.

А еще наша семья любит пешие прогулки.

Семья Серовых

Спортивная семья

Наша семья: мама, папа, я – Володин Ярослав и мой младший брат Артем. Очень любим отдыхать летом на озере с палаткой. Я помогаю родителям ставить палатку и разводить костер. Я и Артем собираем дрова для костра. Мы очень любим купаться, плавать на лодке и ловить рыбу. Еще мы летом ездим в лес за грибами и за ягодой. А еще я на каникулах катаюсь на роликовых коньках и на велосипеде. Зимой мы ездим на базу отдыха «Березка», катаемся на коньках и с горки. После новогоднего праздника папа запряг нашу собаку Тишку в сани и я катался в них по деревне. А еще мы с папой делали из сугробов пещеры. Я люблю отдыхать со своей семьей!

Семья Володина Ярослава

Консультация «Детский фитнес дома!»

Согласно статистике, только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Основная причина этому кроется не в самом детском саду, а в недостаточном внимании к физическим нагрузкам. Посудите сами: всего 2 занятия физкультуры в неделю! Безусловно, этого совсем недостаточно для того, чтобы организм ребенка развивался физиологически правильно. Конечно, существует множество детских спортивных секций, но не всегда можно найти подходящую с точки зрения сочетания цены и качества секцию рядом с домом. Что делать в этом случае?

Спешим вас успокоить, спортом ваш ребенок может заниматься и в домашних условиях.

Правда, в роли тренера придется выступить вам самим, уважаемые родители! Более того, пропагандировать спорт придется на личном примере. Так что заниматься следует всей семьей. Именно так в большинстве случаев прививается любовь к спорту.

Приступаем к курсу переквалификации в домашних тренеров.

Азарт и соревновательный дух.

Очень важно пробудить начальный интерес ребенка к тренировкам. Вовсе не обязательно постоянно говорить ему о здоровье и пользе от занятий спортом для растущего организма. Здесь главное изобретательность и импровизация. Известен факт, что подавляющее большинство детей очень любят соревноваться. Кроме того, их организм запрограммирован таким образом, что они абсолютно лишены лени. Более прекрасных перспектив для занятий спортом и не сыскать. А ваша задача как тренера играть на этом азарте, подстегивая его снова и снова.

В пользу фитнеса.

Для домашних занятий спортом с ребенком лучше выбирать фитнес. О нем столько сейчас говорят, но мало кто может дать ему вразумительное определение. Фитнес – это любой вид мышечной активности, посредством которой достигается всесторонняя и повышенная функциональность мышечного аппарата, суставов и связок, а также тренированность отдельных внутренних органов и систем организма. Определение, на первый взгляд, выглядит весьма абстрактно. Однако если вы хоть раз заходили в фитнес-клуб, то, наверное, сначала терялись от обилия различных тренажеров, снарядов и групповых секций. Если сложить это все вместе, то как раз и получится живое воплощение этого определения. Другой вопрос, как перенести в этом случае фитнес-клуб со всем его снаряжением и оборудованием к себе в квартиру? Здесь вам как раз и понадобятся те самые изобретательность и импровизация, о которых говорилось ранее.

Аксессуары для тренировок.

По своей сути, все упражнения, которые мы делаем в фитнес-клубе, – это движения из обычной, повседневной жизни. Возьмем, к примеру, тот же самый степпер. Чем отличается подъем на ступеньке от подъема по лестнице? Это функционально абсолютно идентичные упражнения.

Одно-единственное отличие заключается в том, что упражнения в фитнес-клубе выполняются с регулируемым сопротивлением (т.е. под нагрузкой) в специально приспособленных для этого тренажерах – это обязательное условие эффективности тренировки.

Силовая тренировка.

Для ребенка нагрузкой могут выступить собственный вес тела или же маленькая прорезиненная штанга (body-bar) весом 3 кг. Прекрасным дополнением домашней коллекции спортивного оборудования станут турник, скакалка и обруч. Подобные спортивные аксессуары достаточно легко можно приобрести не только в спортивных магазинах, но и в любом супермаркете.

Рассмотрим основные упражнения силовой гимнастики, которые рекомендуется выполнять в первую очередь.

Приседания

Прекрасное упражнение, в равной степени укрепляющее мышцы, суставы и связки ног и спины. Приседания нормализуют кровоток, благодаря чему вероятность появления у вашего ребенка варикоза в будущем будет заметно снижена. Кроме того, приседания с большим количеством повторений (больше 10) в 2-3 подходах хорошо тренируют как сердечную мышцу, так и легкие. Выполняются приседания следующим образом. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы чуть развернуты наружу, руки за головой.

Из этого положения начинаем медленно опускаться вниз. Как только таз поравнялся с коленями, начинаем движение вверх. Спина на протяжении всего упражнения должна быть прямой, плечи развернуты. Фаза подъема сопровождается выдохом, фаза приседания – вдохом.

По мере прогрессирования в приседаниях, упражнение можно усложнить и выполнять его уже с body-bar.

Упражнения на турнике.

Их очень много, и все они по-своему полезны. Лучше всего начинать знакомство ребенка с турником с самых простых упражнений: висы и качи.

Эти два упражнения благотворным образом влияют на весь позвоночный столб. Для их выполнения подойдет и обычный междверный турник.

Техника выполнения этих упражнений не представляет никакой сложности. Основная задача – как можно дольше удержаться на турнике. Для мальчиков со временем можно вводить и еще одно упражнение – подтягивания. Именно это упражнение, как никакое другое, формирует конусность спины.

Отжимание от пола.

Основное воздействие идет на грудные мышцы, которые во многом определяют нашу осанку и помогают не сутулиться плечи. В исходном положении руки на ширине плеч выпрямлены, ноги выпрямлены и поставлены вместе.

Медленно опускаем тело вниз, при этом сгибаются только руки в локтях, ноги остаются выпрямленными.

Из нижней точки, не касаясь телом пола, начинаем движение вверх. Не забываем про дыхание: фаза подъема должна сопровождаться выдохом, а фаза опускания – вдохом. Существует облегченный вариант отжиманий, когда ноги согнуты и упор сделан на колени. Такой вариант рекомендуется выполнять девочкам. Делать

отжимания лучше всего, используя принцип пирамиды. Начинаете с одного отжимания, затем 15 секунд отдыха, после чего уже два отжимания, затем опять отдых, а потом уже 3 отжимания и так далее.

Прыжки со скакалкой.

Думается, каждый хоть раз в своей жизни прыгал со скакалкой, но, наверное, мало кто задумывался о большой скрытой пользе этого упражнения. Ведь оно развивает прыгучесть, скорость, стимулирует нормальный кровообмен всего организма, тренирует сердце и легкие. Это упражнение хорошо и само по себе, и в качестве разогревающей разминки перед основным комплексом упражнений. Можно заменить это упражнение прыжками на батуте, большом мяче.

Безусловно, в программу тренировок должны быть включены упражнения-растяжки на развитие у ребенка гибкости, результатом которых должны являться возможность садиться на шпагат и делать стойку в «мостике». Для мальчиков можно добавить в тренировку элементы акробатики: к примеру, стойку на руках.

Все приведенные упражнения требуют от вас пристального внимания. Ребенок должен их выполнять только под вашим чутким руководством.

Упражнения ни в коем случае не должны быть эмоционально монотонными. Постоянно вносите в тренировки эффект соревнования;

Длительность занятий не должна превышать 15-20 мин. Если говорить о силовой тренировке, то за это время ребенку вполне по силам выполнить два-три упражнения в нескольких подходах каждое, включая обязательную разминку, в качестве которой могут выступить те же прыжки со скакалкой.

Выполнять упражнения допускается только при условии хорошего самочувствия ребенка.

Консультация

«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы. Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!

***Консультация для родителей
«Как провести выходной день с детьми»***

Уважаемые мамы и папы!

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать

родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта.

Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для

воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево что, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлелый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто-либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспособиться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери, имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. *Основа счастья - это здоровье.* Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

Желаю вам успеха и крепкого здоровья!

Консультация

«Подружитесь с физкультурой»

«Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой.... Мы откладываем всё это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче».

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе.

Хорошо то, что для этого не потребуются специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей с детьми. Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи.

Физкультура и спорт- это та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается.

Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребёнка.

Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке.

Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе.

Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;

- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.

- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту. Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

«Желаем вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы- красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»

Приложение 5

Сценарий конкурса «Папа, мама я – спортивная семья!»

(подготовительная к школе группа)

Цель спортивного конкурса: Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту. Развивать физические качества дошкольников: сила, выносливость, ловкость, уверенность в себе.

Сплотить коллектив педагогов, детей, родителей.

Подготовка к мероприятию: Украшение зала, приглашение семей, подготовка грамот, подарков.

Материал: Аудиодиск с зарядкой «Солнышко», спортивный инвентарь, атрибуты

Ход мероприятия:

Под музыку в зал входят семейные команды и строятся возле скамеек параллельно друг другу.

Ведущая: Здравствуйте дорогие ребята, родители и гости!

Мы рады приветствовать вас на нашем конкурсе «Папа, мама, я - спортивная семья!».

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Дети:

Оставили папы сегодня работу

И мамы забыли большие заботы

Обули кроссовки, и взяв малышей

Пришли на спортпраздник сегодня скорей!

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать!

Ведущая: Сегодня за победу в спортивных состязаниях будут бороться семейные команды. Это те, кому лень сидеть у телевизора, они не портят глаза перед компьютером. Они- вечный двигатель, им не сидится на месте. Солнце, воздух и вода – их верные друзья. Встречайте их дружными аплодисментами. Семья (...)

Выход и построение команд.

Ведущая: Обратите внимание – а это наши болельщики, поприветствуем их!

Болельщики, а как вы умеете хлопать? А как умеете топтать?

Оценивать наши успехи будет жюри в составе (представление жюри)

За победу в соревновании каждая спортивная команда будет получать флажок, по количеству флажков определим победителя

Ведущая: Вести наши соревнования буду я, а помогать мне будет юный Спортник.

Прошу любить и жаловать (под весёлый марш выбегает Спортник- ребенок подготовительной к школе группы)

Скажи, Спортник, а с чего у тебя начинается утро?

Спортник: Конечно же, с зарядки!

Ведущая: Молодец Спортник, ты правильно начинаешь свой день, вот и сейчас я предлагаю нашим детям и представителям команд начать наш праздник с любимой зарядки! Ты мне поможешь?

(Спортник встаёт вперёд перед детьми и выполняет показ для остальных детей).

Ритмическая зарядка « Солнышко лучистое»

Ведущая: Молодцы, хорошо прошла наша разминка, теперь мы готовы к соревнованиям!

Спорттик, а ты любишь ездить на машине?

Спорттик: Нет, я больше люблю ходить пешком и бегать!

Ведущая: А вот сейчас мы и проверим, что больше любят наши родители в командах, ездить на машине или бегать... за автобусом!

Конкурс 1 «Веселое такси»

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу
2. Заступать за линию старта запрещено
3. Побеждает команда, которая, при прохождении дистанции быстрее выполнит задание и не расцепится во время путешествия

По сигналу папа с обручем в виде руля, бежит до пирамидки, оббегает её и возвращается за мамой; мама берёт папу за талию и они вместе бегут до пирамидки и обратно за ребёнком, мама берёт ребёнка за руку, все вместе снова бегут и возвращаются в команду.

Ведущая: Молодцы, ваши папы настоящие шумахеры!

Следующее задание нашим командам. Посмотрим как дружно наши семьи наводят порядок дома.

Конкурс 2 «Генеральная уборка».

Мама в руку берет веник, перед веником кладётся мяч. В таком положении она должна двигаться до ориентира и обратно, подталкивая веником мячик. И обратно таким же образом.

Ведущая: Наши соревнования продолжаются. Спорттик, ты хочешь узнать как папы помогают по дому?

Спорттик: Очень интересно!

Ведущая: Наши папы лучше всех умеют ходить за покупками.

Конкурс 3 «Поход в супермаркет».

Под каждой рукой у пап по мячу, третий мяч зажат между коленями. Таким образом необходимо дойти до ориентира и обратно.

Ведущая: Вот какие папы молодцы, спортсмены, удальцы. А теперь мы посмотрим как наши ребята помогают по дому своим родителям. Спорттик, а ты всегда помогаешь своим родителям по дому.

Спорттик: Конечно, а самое главное я всегда убираю за собой игрушки.

Ведущая: Вот наши ребята сейчас нам покажут как они убирают свои игрушки на места.

Конкурс 4 «Собери свои игрушки».

На спортивной площадке разбрасываются кубики. Детям раздаются корзинки. Под музыку детям необходимо собрать кубики в корзинки. После чего подсчитывается количество собранных кубиков.

Ведущая: Спорттик, как ты думаешь, что ещё совместно могут делать наши семьи?

Спорттик: Наверное ходить в гости

Ведущая: Конечно, семьи часто вместе ходят в гости. И мы сейчас посмотрим как у них происходит процедура сбора.

Конкурс 5 «Собираемся на день рождения».

Папа бежит до стула, берёт надевает на себя галстук, возвращается обратно. Мама бежит надевает на себя бусы, берёт сумочку и бежит обратно. Ребёнок бежит, надевает кепку и бежит обратно. Затем все вместе взявшись за руки бегут вокруг ориентира и обратно.

Ведущая: А кто же в наших семьях является хранителем семейного очага. Как ты думаешь, Спортик?

Спортик: Наверное мама!

Ведущая: Совершенно верно. И мы сейчас в этом убедимся.

Конкурс 6 «Хранительница семейного очага».

По сигналу папа бежит до ориентира, берёт свечу и бежит обратно, передаёт свечу ребёнку. Ребёнок с ней бежит до ориентира и обратно, передаёт её маме. Затем бежит мама до ориентира, там зажигает свечу и несёт её аккуратно до старта. Становится первой с горящей свечой.

Конкурс 7 «Всадники»

Папа садит ребёнка на плечи, у каждого ребёнка в руках цветок. Мамы встают от всадников на расстоянии 5-6 метров. По сигналу папы везут детей к **мамам**. Побеждает та команда всадников, которая первой подарит **мамам цветы**.

Конкурс 8 «Семейная эстафета»

Первыми стартуют папы. Ведут мяч вперед ногой до старта. По команде судьи мамы бегут, прыгая через скакалку, и остаются рядом с папой. По сигналу судьи ребёнок продвигается вперёд, преодолевая тоннель из обручей. Затем они берутся за руки и возвращаются назад всей семьей.

Ведущая: Наши спортивные соревнования подходят к концу, и сейчас жюри подведет итог, а мы узнаем какая же семья самая спортивная. А пока члены жюри подсчитывают баллы, мы отгадаем загадки и немного отдохнем.

Зелёный луг, сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот, бойко бегают народ,
А на воротах этих - натянуты сети! (стадион)

Вот спортсмены на коньках, упражняются в прыжках,
И сверкает лёд искристо, те спортсмены... (фигуристы)

Есть у нас коньки одни, только летние они,
По асфальту мы катались и довольными остались. (Ролики)

Кинешь в речку - он не тонет, бьёшь о стену, он не тонет,
Будешь о землю кидать - станет кверху он летать (мяч)

Кто тот снаряд спортивный крутит, то очень стройным скоро будет (Обруч)

Пламя полыхает, пять колец сияют
Праздник для народа, раз в четыре года
Праздник тот спортивный, древний, яркий, дивный (Олимпиада)

Нелегко её добыть, надо храбрым в схватке быть,
Только тем она даётся, до последнего кто бьётся! (Победа).

Ведущая: Слово предоставляется членам жюри.

Награждение команд

Ведущая: Вот и подошли к концу наши соревнования. На этом наш праздник заканчивается, желаю папам быть всегда такими сильными, мужественными, мамам - обаятельными, и всем, всем - быть здоровыми и любить физкультуру!

Приложение 6

Семейный вечер "Семейная встреча спортсменов"

Цель: создать условия для пропаганды здорового образа жизни, для презентации традиций своей семьи.

Задачи:

-способствовать созданию позитивного психологического климата в семье;

-предоставить родителям возможность познакомиться с информацией о спортивных клубах, существующих в нашем городе, нетрадиционных местах для занятий спортом;

-создать условия для приобщения родителей и детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;

-создать условия для презентации традиций своей семьи.

Форма проведения: комбинированная (сочетающая традиционное представление теоретической информации, брей-ринга, презентацию опыта родителей воспитанников).

Предварительная работа: подготовка творческой выставки детских рисунков «Мы – спортивная семья»; оформление фотовыставки «Здорово жить в детском саду»; оформление физкультурного зала для соревнований: две лодки с «пассажирами», подбор пословиц о спорте, здоровье, песен о спорте, спортивных упражнений для игры в «Крокодил», подготовка презентаций родителями воспитанников на тему «Спортивные традиции моей семьи», педагогами – «Дружно мы в саду живем – свое здоровье бережем», подбор информации о спортивных местах нашего города.

Ход семейного вечера:

1. Вступительное слово: «Спорт и семья»

Дошкольный возраст - важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

В любую погоду и при любом финансовом состоянии можно интересно проводить время со своей семьей.

Это может быть общение с природой: просто прогулки по парку или же можно отправиться в поход, благо в нашем городе достаточно достопримечательностей и памятников природы. Интересны будут прогулки по лесу за грибами или же просто полюбоваться природой и подышать воздухом. Осенью очень весело собирать необычные листочки, затем собрав их в гербарий. В любое время года можно отправиться всей семье на увлекательную рыбалку, даже если, вам не повезет с уловом, заряд бодрости и хорошего настроения вам будет обеспечен. Особенно, рыбалка, способствует укреплению отношений папа-сын. Мама же, в это время, может с дочкой рисовать пейзажи, которые будут вокруг или готовить стол к семейному пикнику. Возможно, кого-то привлекает спортивный отдых: бадминтон, футбол, волейбол... это можно осуществить на детской площадке. Или же можно устраивать семейные спортивные соревнования с другими семьями. Это будет не только способствовать укреплению здоровья ребенка, укреплению детско-родительских отношений, но так же благоприятно скажется на умении ребенка общаться с взрослыми и сверстниками. Можно отправиться в путешествие на велосипедах, сейчас большой выбор детских сидений, которые крепятся на взрослый велосипед. В зимнее время года, объединит семью постройка снежных замков или катание с горки, которая предварительно будет построена совместно с ребенком. Кататься на коньках, теперь возможно не только зимой, но и летом.

То, к чему вы приучите ребенка с ранних лет, так и останется с ним на всю жизнь и возможно, потом он будет так же проводить время со своими детьми.

Спорт – это отличный способ сохранить физическое и психическое здоровье человека. Не важно, каким видом спорта ты занимаешься, профессионально или новичек, в фитнес-клубе или в домашних условиях. Главное стремление к здоровому образу жизни. Даже если у вас не хватает времени на занятия, можно в выходные дни совмещать отдых с семьей и заодно приобщать себя и своих близких к спорту. Это могут быть совместные игры в теннис, футбол, походы в бассейн, на каток или прогулки на велосипедах.

2. Брей-ринг.

-А теперь изменим тактику –

И плавно перейдем от теории к практике.

Встанем дружно в ровный строй

И рассчитаемся на первый-второй. *(Родители рассчитываются на первый –второй).*

Спортсменов под номером один

В байдарку пригласить хотим.

-Вторые номера, смелее шаг вперед.

И вас байдарка ваша ждет .

Первая станция « Куда пойти, куда податься, где б всем спортом нам заняться?».

Команды по очереди называют комплексы и места г. Барнаула, где можно заниматься спортом». За правильный ответ команды получают фишку. Не повторяются.

-Засиделись мы друзья.

Отправляться в путь пора.

Дружно весла мы возьмем

К следующей станции поплывем.

(Под динамичную музыку родители имитируют греблю на байдарке, «приближаясь» к следующему конкурсу).

Вторая станция «Чтобы сон нас не свалил,

Играем в спортивную игру «Крокодил».

Команды по очереди пантомимой показывают друг другу виды спорта, за ответ получают фишки. (фишки даются также за более артистичный и правдоподобный показ).

-хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт,

-бокс, гимнастика, велосипедный спорт.

-Весла в руки мы возьмем-

С вами дальше поплывем.

(Под динамичную музыку родители имитируют греблю на байдарке, «приближаясь» к следующему конкурсу).

Третья станция «Не спортивный снаряд, не рулетка, а подметит метко»

На листочках напечатаны первые части пословиц. Команда читает начало пословицы, а соперники продолжают ее. За правильный ответ получают фишки.

-Наши руки разомнем

С вами дальше поплывем.

(Под динамичную музыку родители имитируют греблю на байдарке, «приближаясь» к следующему конкурсу).

Четвертая станция «Поспеши, не ленись, вместе с нами разомнись».

Родители под музыку «Мы- маленькие звезды» по показу ребенка выполняют физ.минутку.

-Вот так ненавязчиво, красиво,

Добрались до пятой станции игриво.

Пятая станция «Песни о спорте мы узнаем, и дружно все вместе мы подпоем».

Педагог включает фрагмент известных песен о спорте, команды по очереди отгадывают их и, по возможности, подпевают. За отгаданную мелодию команды получают фишки.

-Движение – жизнь. Без него никуда,

На встречу к следующему конкурсу плывем, господа!

Шестая станция «Здоровье в порядке- спасибо зарядке».

Командам дается задание: показать упражнения:

– для мышц живота,

– для плечевого пояса.

За показ дается фишка.

-И не можем мы оставить без внимания,

Ваше домашнее задание.

Уважаемые родители, а сейчас

Опытом поделиться мы попросим вас.

3. Обмен опытом

Седьмая станция «Не на что я не скуплюсь- опытом своим делюсь»

Родители показывают свои презентации «Спортивные традиции моей семьи», делятся опытом.

Ну и мы не будем скрывать-

Нам тоже есть что показать.

4. Презентация педагогов «Дружно мы в саду живем – свое здоровье бережем».

Информация в папку-передвижку «Семейные виды спорта»

Современный мир полон возможностей, вокруг которых можно сплотить семью. Большая роль принадлежит спорту. Мы сделали подборку из семейных видов спорта, которые принесут удовольствие, а может, станут базой для будущих чемпионов.



РОЛИКИ

Ролики – отличное занятие для всей семьи с детьми от 3-4 лет. Катание на роликах укрепляет мышцы спины, пресса, ног, мягко воздействует на суставы.



КОННЫЙ СПОРТ

Весомый довод в пользу конного спорта – это возможность раскрепоститься, стать увереннее. Верховая езда способствует получению положительных эмоций. Занятие верховой ездой учат также дружбе, пониманию, работе в команде. А это действительно важно в том мире, в котором сейчас растут и развиваются наши дети.



СЕМЕЙНЫЙ ФИТНЕС

Фитнес-клуб для всей семьи – это новое отношение к образу жизни в современном мире, это понимание пользы для здоровья физических упражнений с самого раннего детства и особая спортивная философия. Родителям не нужно тратить дополнительное время на то, чтобы водить свое чадо на всевозможные кружки и секции. Посещение современного спортивного центра способно удовлетворить как потребность юного спортсмена в его развитии, так и организовать во время тренировки ребенка досуг любому из его родителей.



КАРТИНГ

Рев моторов, извилистые участки трассы, свист тормозов и лихие повороты руля. Ну кого из детей и взрослых не впечатляет быстрая езда по трассе на спортивной машине? Заниматься детским картингом можно с пятилетнего возраста. Развивается реакция, выносливость, умение ориентироваться в пространстве в движении. Чем раньше человек познакомится с автоспортом, тем уверенней и безопасней он будет управлять автомобилем. На картинге у ребенка развивается такое качество, как самостоятельность, а также чувство ответственности.



Воспоминания от активного отдыха всегда очень яркие, а навыки, полученные в процессе, - бесценны. Найти общее занятие для всех не так уж сложно, главное – помнить, что всегда будет ценно, что заслуживает нашего времени и сил, что не единожды даст повод для гордости.