

Спорт в нашей семье!

*Спорт - это сила!
Спорт - это класс!
Спорт - это здоровье
для нас!!!*



Цель проекта: Рассмотреть и определить значение семейного спорта, изучить важность для всей семьи, узнать о пользе занятий спортом всей семьей.

Задачи:

1. выяснить, какие виды спорта являются полезными для семьи
2. составить презентацию по теме «*Спорт в нашей семье*», памятку «*Спорт – это важно!*»,
3. рассказать одноклассникам и их родителям о своей спортивной семье, о пользе занятий спортом, о стремлении к грамотному и бережному отношению к своему здоровью.

Объект исследования: спорт в семье.

Предмет проекта: Совместная деятельность родителей с детьми.

Проблема: В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей снижается, потому что дети засиживаются у телевизора и компьютера, стали менее подвижными и к сожалению, не во всех семьях принято заниматься спортом. Им очень хочется прожить всю свою жизнь без болезней. ... Но что они для этого делают? Многие принимают огромное количество разных таблеток, витамины, стараются есть только полезную пищу, либо садятся на диеты. Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!

Актуальность:

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия - спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Здоровый образ жизни – это образ рационально-организованной, активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, это то, что позволяет с ранних лет и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

Актуальность в том, что ни одна даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка.

Барабакин Константин

Походы

Я вчера ходил в поход —
Кашу съел и бутерброд!
Я сложил в рюкзак игрушки
Мячик, удочки, подушку,
Взял продукты на неделю,
Книжку, папину гантелю,
Кружку, ложку, котелок...
А поднять рюкзак не смог.
Даже сдвинуть не сумел!
Значит каши мало съел.



Голобокова Дарья

Папа, мама, брат и я - мы
спортивная семья.
И солнечным утром и пасмурным
днём,
Со спортом мы дружим и дружно
живём.
Баскетбол у папы, волейбол у
мамы,
У брата бассейн, в бассейн и Я!
Спорт - это сила! Спорт - это
здоровье!
Спорт - это игра! Физкульт УРА!



Игнатьев Константин

Пробежки

Нашей семье очень нравится находиться на свежем воздухе и на солнышке!

Мама сказала, что чтобы не болеть надо побольше находиться на свежем воздухе так как он уничтожает бактерии, а солнце является источником тепла и энергии! Вот я и устроил пробежку на свежем воздухе!



Киреев Дмитрий

Плавание



Любим плюхаться в воде !

Купание мы любим очень !
Купаться мы хоть где не против!
Нырять , играть, плавать "вечно"
Байкал, бассейн ванна, речка .

Мы с братом любим плюхаться в воде ,
Готовы плавать и нырять хоть где !



Киреев Павел

Плавание



Любим плюхаться в воде !

Купание мы любим очень !
Купаться мы хоть где не против!
Нырять , играть, плавать "вечно"
Байкал, бассейн ванна, речка !

Мы с братом любим плюхаться в
воде ,
Готовы плавать и нырять хоть где !



Кишкина Елена



Катание на коньках!
Чтоб зимою не скучать...

Чтоб зимою не скучать ,
Надо всем коньки достать-
И лети! Вперёд, вперёд,
Отправляемся в полёт !
Разбежались, покатались,
Осторожно покружились.
Сила, счастье, красота,
И паденья не беда!!!

Лишин Семен

Пусть Никто и не
верит в Тебя!..

Докажи Всем!! Начни
с мелочей:

Тренируйся. Учись.
Побеждай!!!

Лучшим Стань! Будь
всегда: Всех Сильней...



Веселые лыжники.

Манкевич Ульяна



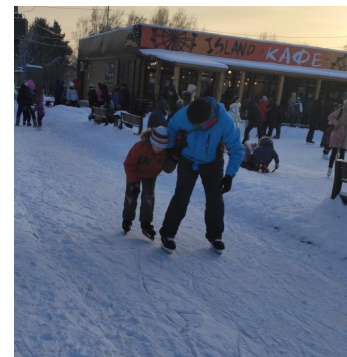
Ежегодно с моей семьей мы приезжаем на горнолыжную базу, кататься лыжах, снегоходах. Мне больше всего понравилось кататься на лыжах, потому что мне нравится большая скорость. Мы катаемся на перегонки, нам очень весело. Я научалась поворачивать на скорости. В следующем году, мы поехать на другую базу. Где есть большая гора. научиться спускаться с неё.

Мещеряков Александр



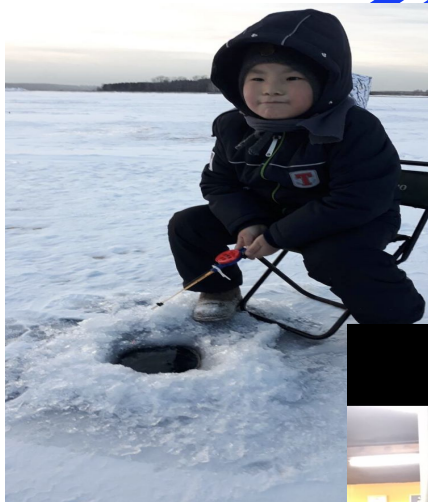
Знакомство с конькобежным спортом!

Сегодня я одел коньки,
И первый раз на лед пошел.
Привет большие синяки,
Так здорово я выходной провел.
Мне нравится кататься,
Теперь я буду коньками заниматься!



Намжилов Тимур

В здоровом теле - здоровый дух!



Петухов Вячеслав

Футбол

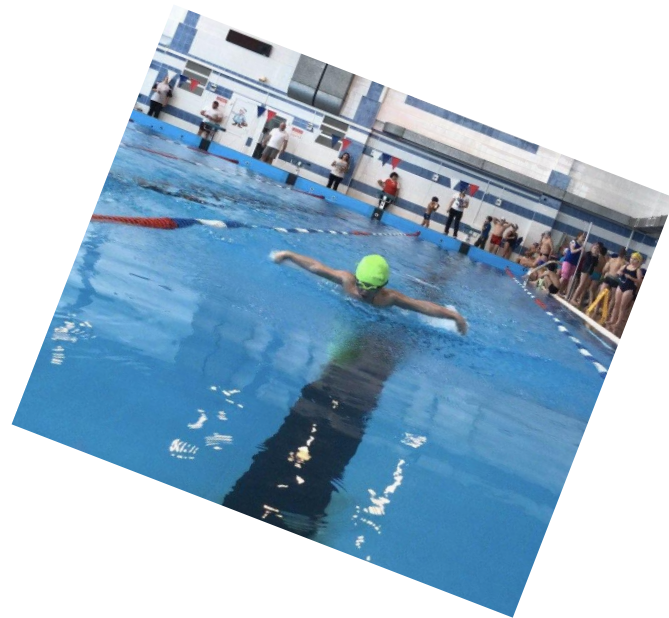


Спорт -это жизнь!
Я увлекаюсь футболом с ранних лет .
Любимый вид спорт на данный момент в моей жизни -это ФУТБОЛ!!!
Я поклонник футбола!
С огромным удовольствием и желанием каждый раз иду на тренировки .
Забивая гол в ворота сопернику мне доставляет большое удовольствие и счастья!
Мои тренер хвалит меня и говорит , что у меня большие успехи впереди!!!
Вижу цель и иду к ней!!!
ФУТБОЛ для меня это сила!
Футбол -это МУЖЕСТВО!
ФУТБОЛ-ЭТО ЛОВКОСТЬ!
ФУТБОЛ -ЭТО ДРУЖБА!
ФУТБОЛ -это ПОБЕДА!!!



Титов Марк

Плавание – мой любимый вид спорта. Все мы знаем, что заниматься спортом нужно каждому. Спорт помогает нам быть здоровее, сильнее, дисциплинированнее. Существует несколько стилей спортивного плавания – это баттерфляй, брасс и кроль на спине и на груди. Мне больше нравится плавать кролем.



Уланов Федор

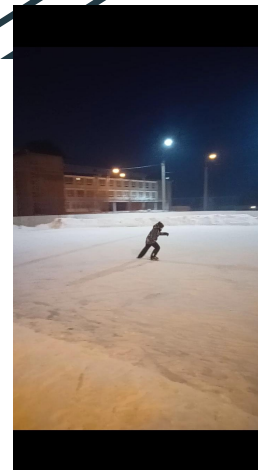
Борьба

Спортом занимаюсь, правильно питаюсь, вырасту я сильным, умным и счастливым!

Мой девиз: Гореть, сверкать, не угасать - победы в спорте достигать!

Я занимаюсь борьбой в спортивном клубе ПРАЙД, катаюсь на коньках, летом - на скейте, самокате и велосипеде.

Моя цель: освоить роликовые коньки и научиться хорошо плавать и нырять. И это не предел моих желаний в занятиях спортом.



Устюгов Михаил

Походы!

Чтоб всегда здоровым быть,
Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать,
Свежим воздухом дышать:)





Что такое спорт?

**Спорт – это жизнь. Это легкость
движенья.**

Спорт вызывает у всех уважение.

**Спорт продвигает всех вверх и
вперед.**



Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,



Могут со спортом легко подружиться.



Итоги нашей работы:

Наши советы:

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния. Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Заниматься спортом – полезно для здоровья!

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.
3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.
4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах.
5. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
6. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития, осуществляя это в тесном контакте с врачом, педагогом по физкультуре, тренером.
7. Учитывайте склонность и интерес каждого члена семьи к тому или иному виду спорта.

И помните! В выборе вида спорта большое значение имеют систематические занятия физической культурой, весь образ жизни, степень и характер его физического развития, общее знакомство с различными видами спорта.

Выбирайте семейные виды спорта - проводите время с интересом и пользой!

Спасибо за внимание!

**Когда люди говорят о счастье, они,
прежде всего, желают друг другу
здоровья.**

**Так пусть дети будут здоровыми и
счастливыми,**

**Это значит, что здоровыми и
счастливыми будем мы!**