

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад №273»

проект

«Спорт, спорт, спорт!»

(Познавательно-оздоровительный)



Провела воспитатель:
Ананьева Н.И.
Учитель-логопед: Банникова М.А.

Проект
«Спорт, спорт, спорт»
(познавательного-оздоровительного)

Провела воспитатель:
Ананьева Н.И.
Учитель -логопед: Банникова М.А.

Отчет:

Цель: привести доводы, почему дети должны заниматься спортом, определение степени влияния занятий спортом и физической культурой на здоровье школьников.

Задачи:

1. Выяснить преимущества спорта;
2. Узнать о влиянии спорта на здоровье человека;
3. Изучить литературу о преимуществах того или иного вида спорта;
4. Исследовать занятость спортом одноклассников;
5. Проанализировать количество пропусков школьных занятий;

Ожидаемые результаты.

1. Полученные ребёнком знания и представления о себе, своём здоровье позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Дети будут владеть важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).
3. Сформируются навыки правильного поведения в экстренной ситуации, умения избегать опасных положений.
4. Возможность переноса знаний и интеллектуальных способностей на конкретные ситуации жизни человека.
5. Родители будут привлечены к активному участию в решении организационных задач.

Беседа: Чем полезен спорт.

Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте.

Люди, которые не пренебрегают занятиями спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, редко страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессами и житейскими проблемами. Во время занятий спортом в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечнососудистую и нервную системы. Общая выносливость повышается,

снижается содержание холестерина в крови, также снижается риск заработать бронхолегочными недугами – ведь легкие у тренированных людей сильнее и выносливее. Именно при физической нагрузке, через кровь к нашим органам поступают все необходимые питательные вещества, в том числе и кислород, что способствует нормальной работе этого органа.

Сколько в последнее время открыто заболеваний, связанных с гиподинамией, начиная от ожирения и заканчивая заболеваниями сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Наш современный образ жизни к этому особенно располагает. В основном дома и на работе мы большую часть времени проводим сидя в одной позе.

Преимущества спорта:

1. Укрепляет организм

Существует высокая вероятность, что ребенок, который много двигается, будет здоровым взрослым. Активный способ жизни поможет не только иметь красивое тело, но и формирует мышечную базу, которая защитит суставы и позвоночник от перегрузки, боли и травм. Спорт корректирует чувство равновесия и координации. Повышает эффективность кислородсодержащих соединений в организме, укрепляет кости, регулирует обмен веществ.

2. Закаляет

В течение первых лет жизни формируется иммунная система ребенка. Одним из ключевых способов ее улучшения является пребывание на свежем воздухе. Это помогает организму правильно реагировать на изменения температуры, увлажняет слизистую оболочку дыхательных путей, создают барьер для вирусов и бактерий. Даже в холодную погоду стоит гулять. Спорт и физические упражнения отличная тренировка для иммунитета.

3. Учит упорству

Купили ролики, но ребенок никак не может на них устоять. Не все получается с первого раза. Нет никакого эффекта без усилий. Упорство и труд даст свои результаты. Таким образом у ребенка вырабатываются правильные привычки, следовательно, и характер.

4. Удовольствие

Спорт- это большое удовольствие. Радость движения, удовлетворение, когда ребенку удастся забить гол, превзойти товарища на коньках. Как приятно иметь возможность прокататься на велосипеде или спуститься со склона на лыжах, переплыть бассейн!

5. Успокаивает

После хорошей физической тренировки гораздо легче уснуть ночью и проснуться отдохнувшим.

6. Здоровая конкуренция

При обучении в группе, есть элемент конкуренции. Но спорт тренирует характер, помогает собраться духом и стремиться к победе.

8. Строит отношения

Фантастическая особенность спорта является то, что он сочетает в себе время, поколение и интересы. Можно вместе с одноклассниками, смеяться, дурачиться тренируясь. Так познаются друзья на многие годы.

9.Обучение социальным навыкам

Участие в спортивной деятельности помогает детям развить социальные навыки, которые пригодятся им в будущем. Ребята учатся общаться со сверстниками и с тренерами, которые наряду с родителями являются для него большим примером. Обучаясь под руководством тренеров, ребята узнают о навыках управления и получают непосредственный опыт командной работы, учатся считаться друг с другом и прилагать усилия во имя достижения общих целей.

10.Развитие уверенности в себе

Занятия спортом положительно влияют на смелость и самооценку ребенка. Разумеется, необходимым условием для этого является признание сверстниками, а также поддержка родителей и тренеров независимо от спортивных достижений ребенка. Таким образом у ребенка формируется вера в собственные силы, а уверенность в себе позволяет не бояться совершать ошибки и помогает справиться с неудачами.

11.Крепкое здоровье

Здоровье определяет качество нашей повседневной жизни: чем оно крепче, тем более полноценной жизнью мы живем. Активное движение в раннем возрасте способствует развитию крепких костей, мышц и сердца. Физическое здоровье, которому уделялось внимание в детском и подростковом возрасте, помогает предотвратить проблемы со здоровьем, которые могут возникнуть в будущем. Кроме того, привитая с детства любовь и привычка к движению поможет сохранить физическую активность во взрослом возрасте в столь стремительный период жизни.

Рассматривание иллюстраций о спорте.



на смарт доске



Картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики,



Буклет для родителей ЗОЖ



Познавательная литература о ЗОЖ



Спортивные соревнования





Спортивные игры

