**Проект**

**«СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ ПАПА, МАМА, ШКОЛА И Я»**

**Актуальность проекта:**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением.

Многолетний опыт работы показывает, что положительный результат бывает тогда, когда возникает взаимодействие и понимание между семьей и школой, 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 сблизить 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).

**Гипотеза:**

 В плотном графике работы родителей и при занятости детей в школе, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому, что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

**1 этап. Разработка проекта**

**Цель.**

-повышение уровня знаний и обогащение опыта родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с учителями физической культуры, классным руководителем, специалистами школы

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

**Задачи.**

***Для детей:***

- укреплять и охранять здоровье детей;

- 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;

- 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;

- личностный 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.**

Возраст детей - 7-10 лет (учащиеся 1-4 классов), 11-13 лет (учащиеся 5-7 классов)

**Форма проведения**: работа с родителями, работа с учащимися, работа с классными руководителями, спортивный праздник

**Продолжительность:** краткосрочный (март – апрель 2018 г.).

**Участники проекта:** учащиеся, родители, учитель по физической культуре и классные руководители.

**Рабочая группа:** учителя физической культуры МКОУ Чухломской средней школы Лебедева ИА, Иванова С.Г

**Ожидаемые результаты:**

1.Повышение эмоционального, психологического и физического благополучия учащихся и взрослых;

2.Повышение родительской активности во внеурочной деятельности;

3.Формирование навыков здорового образа жизни, интереса к спорту;

4.Личностный интерес детей к своему спортивному росту.

**Тип проекта**: групповой.

**Риски и пути их преодоления:**

- низкая заинтересованность со стороны родителей - раскрытие возможностей ребенка через посещение общешкольных мероприятий;

снятие негативных эмоций у родителей - преодоление стереотипа «мой ребенок не такой» - повышение имиджа у родителей об организации;

**Этапы реализации проекта**

 **Подготовительный**

1) беседы с учащимися о здоровом образе жизни, о значении физкультуры и спорта в жизни человека (учитель физической культуры, классный руководитель).

2) выбрать спортивные семьи для участия в проекте

3) Каждой семье составить доклад и сделать презентацию по теме: «Моя спортивная семья».

4) изготовление эмблем, медалей и покупка дипломов .

**Основной**

Спортивные эстафеты: «Спортивная семья - папа, мама, школа и я».

**Заключительный**

Награждение победителей и участников проекта.

**Положение**

**о проведении районного спортивного праздника**

**« Спортивная семья папа, мама, школа и я»**

**1. Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и их педагогов.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

**2. Дата проведения:**  март 2018 года

**3. Руководство и проведение соревнований.**

Общее руководство соревнованиями осуществляет учитель физической культуры.

**4. Участники соревнований.**

В соревнованиях участвуют семейные команды: папа, мама и ребенок.

**5.Порядок определения победителей.**

Командные места определяются наибольше набранных балл за все этапы эстафет. Правила выполнения эстафет указаны в программе соревнований, за каждое нарушение правил снимается 1 балл.

**6. Награждение:**

1. Победитель награждается грамотой и медалями.
2. Призеры награждаются грамотами.
3. Семьи можно наградить по номинациям:
* «Самая сплоченная семья»;
* «Самая волевая семья»;
* «Самая быстрая, ловкая, умелая»;

**7.Программа:**

1. Визитная карточка.

Задание включает в себя приветствие и представление семейной команды: название, девиз.

Время выступления – 3-5 минут.

Команды задание выполняют в центре зала.

**7-10лет ( учащиеся 1-4 классов)**

1.«**ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ**» Домашнее задание

2. «**Эстафета с мячом**»

 Правила эстафеты: По сигналу первый бежит ребенок с волейбольным мячом , бежит вперед огибая стойку. Возвращается в свою команду, где передает мяч из рук в руки маме, мама пробегая передаёт эстафету папе.

3. **“ Весёлое такси**”

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу папа с обручем в виде руля, бежит до стойки, оббегает её 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.

4. **Перенеси через лужу”**

Начинает первым ребенок бежит до стойки и обратно, затем родители сажают ребенка на скрещенные вместе руки и бегут до стойки и обратно.

5. «**Комбинированная эстафета».**

Папа передвигается «каракатицей» до отметки, бегом возвращается к исходной позиции;

Ребенок преодолевает это же расстояние, прыгая «зайчиком», назад возвращается бегом;

Мама бежит до отметки, поставив на ладони обеих рук по кегле, при возвращении к линии старта держит кегли в руках.

6. «**Воздушный шарик»”**.

У каждой команды по одному воздушному шарику и ракетке. Подталкивая воздушный шарик ракеткой, надо добежать до отметки и вернуться к команде побеждает команда, показавшая лучшее время.

7**. Комбинированная эстафета**

Первый бежит ребенок, мама и папа

Инвентарь: скамейка (проползти на четвереньках по скамейке),

тоннель (проползти в тоннели ), прыгнули в обруч, подняли его на вытянутые руки, опустили, мат, поползли на четвереньках.

Взяли скакалку, прыгнули 5 раз.

Ребенок остался у стойки, начинает эстафету мама, потом папа . В конце эстафеты всей семьёй взяли зонтик ( он лежит у стойки) и всей семьёй вернулись на линию старта под зонтом.

**11-13 лет ( учащиеся 5-7 классов)**

1.«**ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ».** Домашнее задание.

2. «**Эстафета с мячом**»

 Правила эстафеты: По сигналу первый бежит ребенок с волейбольным мячом , бежит вперед огибая стойку. Возвращается в свою команду, где передает мяч из рук в руки маме, мама, пробегая, передаёт эстафету папе.

3**. Комбинированная эстафета**

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад бегом.

2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.

3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

4. «**Забрось в кольцо** ”.

Все команда строится в колонну по одному ( папа, мама, ребенок). Ведение баскетбольного мяча до кольца, бросок мяча в кольцо. Дается три попытки на бросок и передача эстафеты.

5. «**Воздушный шарик»”.**

У каждой команды по одному воздушному шарику и ракетке. Подталкивая воздушный шарик ракеткой, надо добежать до отметки и передать эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

6**. Быстрые ноги**

Участники команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу папа выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до тоннеля , проползает под ним , возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку маме, а сам становится в конец своей колонны. Мама пробегая, передает эстафету ребенку.

7. **Посадка овощей**

В руках у детей маленькое ведро, в котором четыре предмета. Напротив команды ставятся «лунки». По сигналу дети бегут и сажают «овощи» в четыре «лунки» (по одному предмету), обегают указатели – ориентиры и, вернувшись к мама, передают ей ведро. Мама бежит с ведром в « огород» и собирает урожай из каждой «лунки», обегает указатель – ориентир и быстро возвращается к команде. Папа, получив ведро от мамы, бежит в «огород» и сажает в каждую «лунку» «овощи», обегает указатель – ориентир и возвращается к команде.

8.**Комбинированная эстафета**

 Ребенок на большом мяче прыгает до стойки, огибает ориентир и возвращается в команду, мама прыгает на скакалке, папа с футбольном мячом ( ведение мяча ногой) .

9. **Керлинг**

 Правила эстафеты: каждый участник змейкой ( обводит кегли) ведет клюшкой кубик до ориентира и обратно

10. **Трое в лодке**

Правила эстафеты; папа по очереди должен в обруче перевести всю семью на ту сторону берега.