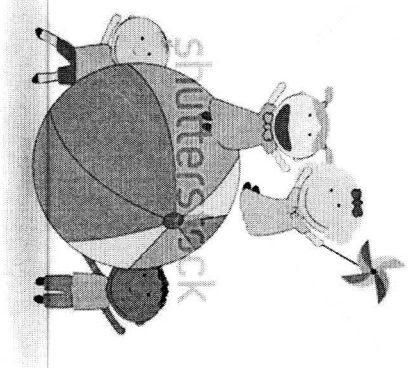


МДОБУ детский сад №120 г. Сочи

Семейный проект:

«ПРЫГ – СКОК В ГОСТИ...»



Руководитель: Талич Оксана Ивановна,

инструктор физической культуры

Цель:

- воспитание любви к физической культуре и спорту,
- укрепление здоровья и физических качеств у детей через организацию подвижных игр с мячом,
- развитие физических качеств: гибкости, равновесия, координации и крупной моторики.

Задачи:

- формировать у детей и родителей привычку к здоровому образу жизни,
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность и сформировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности,
- способствовать сближению родителей и детей, а также укреплению связей между всеми членами семьи.

Срок осуществления: 1 год.

Планируемые результаты:

- повышение уровня физической готовности,
- осознание в потребности вести здоровый образ жизни.

Для детей:

- повышение эмоционального, психологического и физического благополучия,
- наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

-внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Мой веселый мячик
Прыгает и скачет:
Прыг-скок в уголок,
А потом обратно.
Вот как мы вечером
Провели приятно!

Всем привет!
Меня зовут Болик!
Вот я и попал к вам в гости, я очень торопился, дорогу всю катился!
Люблю я весело скакать, и прыгать, и смеяться!
Еще мне очень нравится, когда со мной играютя и спортом занимаютя!
Давай поскорее встанем в кружок и игру начнем дружок!

Правила проекта:

1. Я живу в семье одну неделю, каждый понедельник прихожу в новую семью.
2. Меня нельзя терять и портить!
3. Со мной нужно играть в подвижные игры и выполнять физические упражнения!
4. Я люблю фотографироваться с вами, пожалуйста прикляйте фотографии со мной.
5. Еще я люблю новые игры, если вы придумали со мной новую игру, опишите ее пожалуйста!
6. По итогам проекта в конце года будут выбраны самые спортивные семьи, которых ожидают награды!

Желаю всем удачи, и спортивных достижений!

Ваш Болик!

Упражнения с мячом.

1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.
 - 1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку — выдох;
 - 2) опустить руки вниз — выдох;
 - 3) повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую.
- При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.
 - 1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;
 - 2) выпрямиться, руки вниз;
 - 3) то же — в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание про извольное, темп средний.
3. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.
 - 1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голеней в правую руку;
 - 2) выпрямиться.
4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке.
 - 1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз — передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох;
 - 2) встать, руки в стороны — выдох;
 - 3) то же, передавая мяч в правую руку.
5. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног.
 - 1) наклониться, коснуться мяча головой.
 6. И.п.: основная стойка. Прыжки вокруг мяча.

Подвижные игры с мячом.

Солнышко

Сядьте с ребенком друг напротив друга, разведя ноги в стороны — делаем «домики». Катаем мячик друг другу.

По небу солнце ходит
И в домики заходит.

Когда ребенок понял суть игры, добавляйте еще детей и взрослых. Позже ребенок сам решает, кому он хочет покатить мяч.

Ты катись веселый мячик

Дети становятся в круг и передают друг другу мяч со словами:

Ты катись веселый мячик
Быстро, быстро по рукам.

У кого остался мячик,
Тот танцует гапака.

У кого из детей мяч остался, тот выходит в середину круга и начинает танцевать.

Мини-баскетбол

Возьмите любую емкость, поставьте или повесьте ее на некотором расстоянии от пола. Предложите ребенку забросить мяч в корзину. Эту игру легко разнообразить, меняя размер емкости, а также высоту, на которую помещена эта емкость, и расстояние, с которого ребенок пытается забросить мяч.

Мой веселый звонкий мяч

Предложите ребенку ударять по мячу рукой, сопровождая словами:
Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой
Не угнаться за тобой.

Эта игра развивает чувство ритма, ребенок учится вести мяч.

Проект «Олимпионик»

Руководитель: Тадич Оксана Ивановна, инструктор по физической культуре МДОБУ детского сада № 120 г. Сочи.

Цель: ознакомить детей с историей олимпийских игр, с олимпийскими видами спорта, рассказать о олимпийских чемпионах Краснодарского края, подготовить к просмотру 31-х Олимпийских игр в Рио-де – Жанейро.

Задачи: мотивировать детей к занятиям спортом и здоровому образу жизни, знать и уметь различать летние виды спорта, воспитывать командный и патриотический дух. Дать понятие девиза: «*О, спорт-ты мир!*»

Участники проекта: воспитанники подготовительной группы и их родители.

Организация: презентация, литература, спортивные снаряды.

Сроки осуществления проекта: 2 месяца. 8 занятий.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный.
2. Организационный.
3. Основной.
 1. История Олимпийских игр-2 зан.
 2. Олимпийская география-1 зан.
 3. Олимпийские виды спорта-2 зан.
 4. Олимпийские чемпионы России и Краснодарского края-1 зан.
 5. Поход в «Музей Олимпийской славы»-1 зан.
 6. Спортивный праздник «Олимпионик»- 1 зан.

Учебно-тематический план.

1. Занятие.

Презентация «История возникновения О.И.»

Рассказать и познакомить детей с историей появления ОИ в Древней Греции.

Познакомить детей с историей ОИ в Древней Греции. Рассказать о первых олимпийских видах спорта.

2. Занятие.

Презентация «ОИ в современном мире.»

Рассказать и познакомить детей с проведением ОИ в современном мире.

Сообщить детям о проведении летних ОИ 2016 в Рио- де-Жанейро.

Перечислить новые олимпийские виды спорта.

3. Занятие.

Презентация, беседа «Олимпийская география».

Ознакомить детей со странами и столицами ОИ.

Познакомить с предыдущими олимпийскими столицами, и их символами.

4. Занятие.

Беседа «Олимпийские виды спорта».

Рассказать о летних видах спорта.

5. Занятие.

Беседа, игра «Летние виды спорта».

6. Занятие.

Беседа, презентация «Олимпийские чемпионы России Краснодарского края.»

Познакомить с олимпийскими чемпионами.

7. Занятие.

Экскурсия. Посещение Музея Спортивной Славы.

8. Спортивный праздник.

Спортивный праздник «*Олимпионик*».

4. Аналитический.

В связи с проведением 31 летних Олимпийских игр в столице Бразилии – Рио-де-Жанейро, возникла необходимость познакомить воспитанников подготовительной группы и их родителей с историей О.И. Рассказать о символах, талисманах, атрибутах, об олимпийских кольцах и олимпийском флаге. Так как проект будет охватывать детей старшего дошкольного возраста, то я нацеливаюсь на то чтобы заинтересовать их летними видами спорта, чтобы они могли выбрать для себя наиболее понравившейся и в дальнейшем заниматься им. Проект охватывает все области ОИ, включая:

историю, виды спорта, чемпионов Краснодарского края и конкретно Олимпиаду в Рио-де-Жанейро. Дети с родителями отправятся в путешествие в историю, познакомятся с символами прошлых ОИ, «*побывают*» в столицах ОИ. Основная суть проекта состоит в том, чтобы объяснить детям о роли спорта в мире, о дружбе, о сплочении народа и межнациональных связях.

5. Итоговый.

Прослушав курс проекта, дети, со вместо с родителями, узнают и запомнят название летних видов спорта, научатся различать их, получают основные понятия географии, выучат названия стран и городов. Узнают про чемпионов, которые проживают рядом с нами.

Подразделы проекта:

7. История Олимпийских игр-2 зан.
8. Олимпийская география-1 зан.
9. Олимпийские виды спорта-2 зан.
10. Олимпийские чемпионы России и Краснодарского края-1 зан.
11. Поход в «*Музей Олимпийской славы*»-1 зан.
12. Спортивный праздник «*Олимпионик*»- 1 зан.

Литература:

1. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты
Автор: Алексей Трескин, Валерий Штейнбах
Издательство: АСТ. 2008.
2. Бакал Д. Большая олимпийская энциклопедия
Издательство: Эксмо. 2008
Игорь Рабинер. Тайны олимпийского золота
Издательство: ОЛМА МЕДИА ГРУПП. 2008

Игротренинг для детско-родительских пар

Конспект занятий игротренинга для детско-родительских пар «Поиграй со мной»

ЗАНЯТИЕ 1. ТЕМА: «ЗНАКОМСТВО» (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Цели: знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы; выяснение ожиданий и запросов родителей; общая ориентация в проблемах взаимоотношений в семье.

Ход занятия

1. Знакомство с целями и задачами игротренинга

Инструкция. На данном этапе обговариваются условия и режим работы, формы проведения занятий и основные темы, вводятся правила групповой работы (можно распечатать для каждого участника).

Основные правила поведения родителей в группе:

1) Доверительный стиль общения.

2) Правило «здесь и теперь» — во время встречи участники говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3) Отказ от обезличенной речи — например от фраз «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

4) Искренность общения — участники говорят только о том, что чувствуют и думают по поводу происходящего, не обижаются на сказанное другими. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше промолчать.

5) Конфиденциальность происходящего в группе — каждый из присутствующих на занятии должен быть уверен в том, что его чувства и переживания, высказанные в ходе встречи, не выйдут за пределы группы.

6) Недопустимость непосредственных оценок человека — при обсуждении оценивается не участник, а его действия и поведение. Вместо «Ты мне не нравишься...» используется «Мне не нравится твоя манера общения»; «Ты плохой человек» — «Ты совершил плохой поступок».

7) Активное участие в происходящем.

2. Упражнение «Визитка»

Инструкция. Участникам предлагается написать на специально подготовленных листочках бумаги свое либо любое другое вымышленное

имя, которое больше всего нравится, и представиться остальным присутствующим.

Упражнение способствует более доверительному и позитивному процессу общения.

3. Упражнение «Представление своего партнера»

Инструкция. Родители разбиваются на пары. Задача — в течение 5–8 мин рассказать друг другу о себе, своих трудностях в воспитании ребенка. По истечении отведенного времени каждый участник представляет своего партнера другим родителям.

4. Упражнение «Поменяемся местами»

Инструкция. Участникам предлагается поменяться местами в соответствии с предлагаемым условием (у кого одинаковый цвет одежды, волос, одинаковые предпочтения в литературе, совпадают имена детей и т. п.).

5. «Дневник участника»

Инструкция. Педагог-психолог говорит о том, что, прежде чем научиться понимать собственного ребенка, важно научиться понимать себя самого, и представляет форму работы на тренинге — дневник. Обращает внимание на важность его ведения, а также выполнения домашних заданий, т. к. на этой основе проводятся обсуждения на каждом из последующих занятий.

Далее участникам предлагается заполнить первую страницу дневника — ответить на вопросы в таблице.

Дневник участника игротренинга (с. 1)

Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка	Ответ ребенка (домашнее задание)
--------	-------------------	---------------------	---

Родители дают свой ответ и предполагаемый ответ ребенка, который потом подтверждают или нет дома.

Примерный перечень вопросов:

- Мое любимое/нелюбимое животное? Почему?
- Мой любимый/нелюбимый цвет? Почему?
- Моя любимая/нелюбимая сказка?
- В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... а не нравится...

- Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал(а)... Почему?
- Доброго волшебника я попросил бы о... А злого — о... Почему?

После того как участники ответили на вопросы, происходит обмен мнениями. Важно, чтобы в ходе обсуждения родители не только рассказали о себе, но и нашли то общее, что объединяет их с детьми и друг с другом. С этой целью можно провести статистическое исследование: выделить, какие животные (сказки, цвет, желания и т. д.) наиболее часто встречались в ответах, — таким образом выявляется объединяющий фактор.

6. Упражнение «Истолковываем смысл пословиц»

Инструкция. Работа в малых группах по 3–4 человека. Каждой группе даются для рассмотрения три-четыре пословицы, касающиеся отношений в семье. Задача — предложить варианты толкования, предположить, что имели в виду предки, придумывая ту или иную пословицу, актуальна ли она в наше время.

Материал к упражнению. Пословицы

- Научи ребенка какому-нибудь ремеслу, иначе он будет несчастным.
- Для еды малая семья хороша, для работы — большая.
- От плохого семени плохой плод.
- Переученный хуже недоученного.
- Если не согнулся, когда был прутиком, не согнется, когда станет палкой.
- Хочешь жениться на девушке — сначала познакомься с ее матерью.
- Кто свою мать уважает, чужую не обругает.
- Когда предложили принести самую красивую вещь, ворона принесла своего птенца.
- Где нет хороших стариков, там нет хорошей молодежи.
- Пока сын мал, будь ему воспитателем; когда он вырастет — братом.
- Терпение — пластырь на все раны.
- По плоду узнается дерево.
- Нет ничего сильнее просьбы матери.
- Детей наказывай стыдом, а не кнутом.
- Примеры полезней наставлений.
- Хороший пример — наилучшая проповедь.
- Слова волнуют, примеры влекут.
- Кто не осушит слезы ребенка, будет плакать сам.
- Осуждай проступок, а не преступника.
- Дети больше походят на свое время, чем на своих родителей.
- Не растет трава без корней.

Упражнение направлено на формирование групповой сплоченности, открывает участникам возможность использования своего и чужого опыта для решения проблем воспитания.

7. Домашнее задание

- 1) Заполнить таблицу до конца — записать ответы ребенка и сравнить с ответами, которые родитель дал за него в графе ответов ребенка.
- 2) Попросить ребенка объяснить смысл одной-двух пословиц, которые обсуждались на занятии. В случае необходимости объяснить ему их смысл.

8. Упражнение «Общий круг»

Инструкция. Образовав круг, участники делятся впечатлениями от первой встречи. Для активизации процесса рефлексии можно использовать методику незаконченных предложений: «Мне понравилось... мне было трудно... хотелось бы в следующий раз попробовать...» и т. д.

Журнал «Справочник педагога-психолога. Детский сад» № 2, Февраль 2016