**Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35 Пушкинского района г. Санкт – Петербурга**

**Методическая разработка комплектов наглядно - дидактических пособий на тему:**

**Движение + Движение = Формула здоровья**

Выполнили воспитатели группы «Капельки»

Воронина Н. В.

Дубинина Ю. А.

2014-2015 уч. год

Цель методической разработки:

Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников и их родителей.

Задачи методической разработки:

- вызвать интерес у родителей к решению проблемы укрепления здоровья детей и формированию элементарных привычек здорового образа жизни;

- обеспечить взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам сбережения здоровья ребенка в семье и детском саду;

- сформировать картотеки наглядно – дидактических пособий и консультации для родителей.

Здоровье – главная ценность в жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физического дефекта.

Здоровый образ жизни - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой, сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях.

Дошкольное детство – это период, когда интенсивного развития ребенка, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Для решения поставленных задач мы используем в различных видах деятельность: пальчиковые игры, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, подвижные игры, утренние гимнастики, бодрящие гимнастики после сна. Для этого нами были разработаны картотеки и необходимые атрибуты.

В результате использования различных игр и гимнастик детьми был приобретен двигательный опыт, связанный с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как:

* координация и гибкость;
* правильное формированию опорно-двигательной системы организма;
* равновесия;
* крупной и мелкой моторики обеих рук;
* основные движения (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
* формирование первичных представлений о некоторых видах спорта;
* овладение подвижными играми с правилами;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Но еще не маловажную роль на культуру здоровья ребёнка оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

Семья – это среда жизни и развития ребёнка, качество которой определяется рядом параметров. Влияние семьи на формирование культуры здоровья ребёнка зависит от следующих факторов:

• Социально – культурного. (Определяется образовательным уровнем родителей и их ценностными установками на укрепление и сохранения своего здоровья и здоровья своих близких);

• Социально-экономического;

•Технико-гигиенического (условия проживания, особенности образа жизни).

Для обеспечить взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам сбережения здоровья ребенка в семье и детском саду родителям было предложено подготовить папку передвижку с совместными фотографиями детей и их родителями на тему: «Польза здорового образа жизни на нашу семью», а также изготовление дорожек здоровья для бодрящей гимнастики после сна. Родитель подошли к решению поставленной нами задачей с большим желанием, поставленная задача была выполнена.

 Вместе с детьми мы в группе рассматриваем получившиеся папки передвижки, что стимулирует детей рассказывать о своей семье, о семейных традициях и ценностях здорового образа жизни. В заключении проделанной работы была организована выставка папок передвижек. Выставка получилась разнообразной, интересной, насыщенной. У тех родителей, которые не принимали участие, появилось желание сделать свою папку передвижку.

Таким образом условно работу в ДОУ можно представить, как работу в трех направлениях: с педагогами, с детьми, с родителями. Только одновременная работа по всем трем направлениям даёт положительный результат.