**Пояснительная записка** **к видео ролику спортивного досуга «Будь здоров!»**

**Авторы:**воспитатели группы Полякова Эльмира Бактагалиевна

Севостьянова Лариса Михайловна

педагог по физкультуре Зуйко Ольга Александровна

**Актуальность мероприятия.**

Здоровый образ жизни является двигателем физических и духовных возможностей ребенка, здоровой нервной системы, способностей крепкого иммунитета, чувства радости и позитивного восприятия жизни. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста. Из собственных наблюдений и анализа посещаемости детей группы процент болеющих простудными заболеваниями, остается в целом преимущественным. Мы пришли к выводу, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

**Проблема.**

Проблему здоровья детей не следует рассматривать в узком детсадовском аспекте. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени и те социальные институты, которые в основном определяют уровень здоровья детей (кружки, секции, образовательные центры и др.)

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к занятию физкультурой и спортом, укрепление физического и психического здоровья в содружестве с семьями.

**Задачи:**

- формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни,

- помочь родителям ощутить радость от совместной с детьми деятельности,

-способствовать установлению эмоционально-тактильного контакта.

**Участники проекта*:***

Воспитанники средней группы (4-5 лет) детского сада, родители, педагоги (воспитатели, педагог по физкультуре)

**Ожидаемый результат:**

- обеспечение запланированных показателей развития движений и двигательных способностей детей;

- наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;

- овладение навыками самопомощи в соответствующих ситуациях;

- получение позитивного заряда бодрости и отличного настроения у участников мероприятия.

**Полученный результат:**

Мероприятие прошло в первой половине дня, длилось 30 мин. В начале педагогами была проведена музыкальная разминка, затем спортивная эстафета. В ней участвовали две команды, состоящие из родителей и детей. В результате организации и реализации данного спортивно-оздоровительного мероприятия достигнута цель, поставленная педагогами, которая призвана помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности в профилактике оздоровления детского организма, чтобы, взрослея, быть готовыми вести здоровый образ жизни, ценить свое здоровье и здоровье окружающих. А родителям, в свою очередь, вселить уверенность и поддержку в собственных силах и стремлениях помочь детям приобщиться к спорту и ЗОЖ.