



## Физкультура в детском саду

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым! Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

Физкультурно-оздоровительной работе сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть дошкольников имеет проблемы со здоровьем, а очень многих детей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

На занятиях по физкультуре дети осваивают в игровой форме основные виды движений и совершенствуют их, изучают разные виды ходьбы и бега, формируется потребность в двигательной активности, накопление и

обогащение двигательного опыта. В старших группах для детей проводятся спортивные эстафеты с преодолением препятствий в соревновательной форме.

*Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада!* Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу любому ребенку.

Возможно, не каждый ребенок станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья.

**Так пусть наши дети будут здоровыми, счастливыми  
и самодостаточными!**

**Это значит, что здоровыми и счастливыми будем и мы!**

