

# Значение физического воспитания в ДОУ

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна - последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Количество здоровых детей всего около 7-10%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОУ.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОУ служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе. Отличительной и главной особенностью занятий физкультуры является приоритет Здоровья. Сегодняшний день физической культуры - не погоня за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятие не только для мышц, но и для мозга. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей – это прихоть и пользы не приносит, что школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья, и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста вашего ребенка. На занятиях дети занимаются с мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием; играют в подвижные игры, двигаются под музыку, участвуют в спортивных эстафетах. Также на этих занятиях дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки, укрепляют здоровье, занятия позволяют избежать ряда болезней, таких как искривление позвоночника, плоскостопие, ожирение, укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкостью эластичность организма, координацию. Умственная активность вашего ребенка напрямую зависит от его физической подготовки, иначе он будет быстро уставать и не научится усидчивости. Быть здоровым значит чувствовать себя хорошо и физически и умственно. Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец, сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям. У здорового ребенка глаза горят интересом ко всему окружающему, он улыбается, готов играть, бегать, веселиться. Он энергичен, его не страшат никакие превратности жизни.

**Приучайте детей к физической культуре!**