

Физическая культура - это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Мы знаем, что главное в воспитании детей — это их здоровье. Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развитие 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. Физкультурно - оздоровительной работе в детском саду сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей 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. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. 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. В нашей группе мы уделяем особое место занятиям физической подготовкой.



Каждое утро наши дети спешат в детский сад, чтобы обязательно попасть на утреннюю гимнастику, которая проходит под бодрую музыку. Ребятам очень нравятся подобраны комплексы утренней гимнастики, дети с большим удовольствием занимаются на занятиях по физкультуре используя спортивный инвентарь (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.) Занятия физической культурой это здоровье каждого ребенка, которое находится в руках каждого человечка.