**«Физическое развитие в детском саду»**

Воспитательная работа в детском саду строится вокруг самого главного -укрепления здоровья детей. Это включает в себя не только хорошее физическое развитие, но и устойчивость к заболеваниям, выносливость, и уверенность в себе.

**Важное условие роста ребенка**

Потребность малышей в движении очень высока. Связано это с особенностями возрастной физиологии. Но в наше время многие дети спортивным упражнениям предпочитают игры с планшетом. Это сказывается не только на здоровье и работоспособности, но и на психологическом состоянии.

Значит, наша с вами задача научить ребенка сознательно компенсировать спортом недостаток в движении. В будущей взрослой жизни эти привычки окажутся крайне полезными, ведь крепкий организм быстрее приспособится к любым трудностям: нагрузкам, высокому темпу и непривычным условиям жизни.

Оздоровительная работа в саду направлена на следующие цели:

* укрепление здоровья малышей;
* полноценное физическое развитие;
* совершенствование двигательных навыков;
* формирование потребности к здоровому образу жизни.

**Как проходят занятия**

Физкультура проводится 3 раза в неделю. Летом на воздухе. Если холодно, два занятия проходят в помещении, одно - на улице.

Занятия планируются с учетом возрастных особенностей детей.

Для того, чтобы заинтересовать ребят, формы проведения постоянно меняются:

* традиционные в спортивном зале (или на улице);
* игровые (с сюжетом);
* тематические;
* нетрадиционные (ритмика);
* в форме спортивных игр;
* комплексные ( совместно с музыкальным руководителем).

Весь [процесс строится на игре](http://pedsovet.su/dou/konsultacii_dlya_roditeley/6581_igra_kak_sredstvo_vospitania_doshkolnikov). Всегда продумывается ситуация, вовлекающая ребят в интересное действие, в ходе которого и развивается ловкость, меткость, [координация движений](http://pedsovet.su/load/139-1-0-3898) и другие навыки.

В игре дети учатся следовать правилам, привыкают к дисциплине. Кроме того, в спортивных играх они учатся добиваться победы, терпеть поражение, действовать в команде.

Требования, обязательные к выполнению при проведении физкультурных занятий:

* адекватность возрасту;
* учет физического развития и состояния здоровья каждого ребенка;
* нормирование нагрузок;
* чередование двигательной активности с отдыхом;
* медицинский контроль.

Цели и задачи постепенно усложняются, движения совершенствуются.

**Физическое воспитание в детском саду не ограничивается только занятиями.**

Обязательны:

* утренняя гимнастика;
* ежедневная оздоровительная ходьба (или бег);
* физкультминутки на каждом занятии;
* прогулки;
* спортивные праздники.

Спортивные праздники в детском саду проводятся с участием родителей. Ребятам это доставляет огромную радость, а в деле воспитания любви к спорту оказывает неоценимую помощь. Детский сад рассчитывает, что мамы и папы, бабушки и дедушки будут откликаться на приглашения. Благодарность малышей, удовольствие и отличные фотографии гарантированы.

Замечательно, если малыш и дома будет заниматься спортом с мамой и папой: делать зарядку, играть в подвижные и спортивные игры.