Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы  дошкольник вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сегодня физическая культура все больше становиться ответственной за формирование у дошкольников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в ДОУ учат ребенка  самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Современное содержание предмета физической культуры в доу должно исходить из следующего условий:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом  развитии дошкольников;

-физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизнь человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;

-физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела дошкольника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;

- физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Следовательно из этого можно сделать выводы насколько важна роль физической культуры в формировании личности детей, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний дошкольников. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.  Поэтому в структуре дошкольного образования  физическая культура должена занимать одно из ведущих мест  и способствовать решению важных  задач. Физическая культура  должна быть образом жизни детей.

Для этого необходимо преодолеть устаревшие традиционные формы, методы и средства педагогической деятельности, при которых наша физическая культура оставалась бы в дошкольном образовании лишь как процесс физической подготовки и средство укрепления здоровья дошкольников. Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса детей к занятиям физической культуры. Одной из главных задач  физической культуры в доу, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Активность детей во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность дошкольников на занятии. Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение.  Это зависит от самочувствия ребенка, его  интереса к физической культуре, к физическим упражнениям, настроя, поведения и самочувствия педагога. Занятия физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если дети двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят педагога в хорошем настроении, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий педагога перемежались улыбками, словами поощрения воспитанникам за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

Существует множество способов разнообразить проведение занятий: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия  (например, переходить из спортивного зала на воздух); использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью занятиями физической культуры.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей  дошкольного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, дети  усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности.

Подвижные игры и занятия командными видами спорта на занятиях физической культуры развивают дух коллективизма, сотрудничества.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, соперничества, борьба за первенство и высокие достижения.  Дети соревнуется не только с другими, но и с самим собой, стремясь превысить свой спортивный результат или показатели в упражнениях. Соревновательный метод усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, тем самым способствуя их наивысшему развитию.

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке  дошкольников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт является так называемой "школой жизни". Ведь в спорте учатся не только играть в тот или иной вид игровой деятельности,  но и работе в команде, тактике, стратегии, учатся проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и отношениям в своей команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому.

Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к духу честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современной России. Физическая культура закладывает основу для формирования личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других. Это эффективное средство направления энергии дошкольников в конструктивное русло. И если педагог поможет сформировать у ребенка потребности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, то им будет легче осознать и принять для своей жизни такие социальные понятия, как дружба, равноправие, справедливость, красота, право на интересную жизнь, свободу и счастье.