***Роль физической культуры в ДОУ***

Дошкольный возраст – наиболее важный период для формирования двигательной активности. Дети стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях, а в старшем дошкольном возрасте обладают богатым творческим воображением. При правильном руководстве это помогает им овладеть сложным программным материалом по развитию движений.

Физические упражнения оказывают всестороннее влияние на развитие ребёнка. Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Двигаясь, дети укрепляют и развивают мышцы, связки, улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и кожи. Особенно усиливается оздоровительное влияние физической культуры, если она проводится на свежем воздухе. Такие занятия позволяют не только повысить двигательную активность, но закаливать детей, повышать выносливость организма при изменяющихся факторах внешней среды, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

  Повышению двигательной активности на занятиях, досугах, развлечениях способствует использование нестандартного оборудования. Сделанное родителями оборудование несложное, недорогое, но оно вносит в каждое занятие элемент необычности, вызывает интерес детей, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Использование этих пособий увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также способствует проведению профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

     Достаточно высокая активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В подвижной игре дети получают удовлетворение. Такие игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Каждый ребенок должен чувствовать себя в обществе сверстников как равные среди равных. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Поэтому важно обеспечить достаточную продолжительность игровых действий и целесообразную двигательную активность играющих. Необходимо дать детям возможность наиграться, набегаться, полностью ощутить привлекательность взаимодействия в коллективе сверстников. Направленность игры проявляется особенно ярко, если она проходит эмоционально, пробуждает детское выражение, активность.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, в некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребёнка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность. В связи с этим необходимо предусмотреть в планировании программного материала для занятий по физической культуре взаимосвязь процесса обучения с основными видами движений и развития двигательных качеств и способностей детей.

 Растить детей здоровыми, сильными - задача каждого дошкольного учреждения. Поэтому в нашем детском саду актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям.

 В.Шененберг говорил: «Здоровье- это та вершина, которую должен каждый покорить сам. А мы должны стать учителями, мудрыми наставниками в начале этого долгого восхождения».

***Инструктор по физической культуре***

***МДОУ № 103 «Потешка»***

***Якушева Татьяна Николаевна.***