**Роль физической культуры в жизни ребёнка дошкольного возраста.**

 В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед родителями и педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.  Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый малыш стремиться к движениям, активной деятельности. В движениях он находит источник живой радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений.

   Именно  на физкультурном занятии дети осваивают новые движения, у них формируется правильный двигательный стереотип. Неловкие, скованные движения постепенно уточняются и, наконец, превращаются в автоматические, ребёнок начинает выполнять их без излишнего напряжения.

   Правильное построение занятия и организация двигательной деятельности в ходе его опровергает бытующее мнение о том, что дети способны выполнять только имитационные движения, а точные, конкретные задания им не интересны. Проведённые наблюдения за поведением детей в ходе занятий показали, что ребёнок также увлечённо выполняет физические упражнения, если показ и слово воспитателя выступают, главным образом, в качестве вспомогательного, а не главного методического приёма, при этом ребёнок выполняет двигательные задания в любой комбинации самостоятельно, преодолевая трудности. Любой ребёнок,  если ему дать то, что нужно и когда нужно, должен вырасти здоровым, смышлёным, с твёрдым характером.

   Особое внимание должно быть уделено своевременному усвоению ребёнком тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается его возрастом и уровнем индивидуального развития.  Вместе с тем в процессе  занятий педагог должен заботиться о единстве всех сторон воспитания: нравственного, умственного, трудового и эстетического.

   Чем раньше начинается обучение, тем устойчивее результаты. При обучении детей на физкультурном занятии педагог решает следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта детей, активизация их двигательной деятельности. Ребёнок должен узнать,  что:

-одно и то же движение можно выполнять по-разному;

-с одним предметом можно выполнять разные движения;

-одно и то же движение можно выполнять с разными предметами.

2. Совершенствование моторного аппарата, продолжение развития координационных способностей детей. В частности зрительно - двигательной координации.

3. Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.

4. Обучение ориентированию в пространстве и развитие механизмов ориентирования: зрительно-слуховых; зрительно-тактильных; слухо-мышечных.

5. Создание условий для развития на занятии сенсорных способностей детей, развитие их активных мыслительных действий в процессе физических упражнений; обучение детей целенаправленным действиям, развитие способности удерживать поставленную задачу и на основе сенсорных ориентировок контролировать и оценивать выполненное.

6. Развитие желания действовать самостоятельно, создание фонда понятий «могу» и «хочу».

7. Создание реальных предпосылок к творческому развитию ребёнка, стимулирование поисковой деятельности на занятии; оказание помощи ребёнку в открытии себя; поддерживание инициативы: «Я сам».

8. Развитие у детей способности обучаться, приобретать знания.

9. Обеспечение эмоционального комфорта на занятии.

Таким образом, свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических  упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на своё собственное состояние и поведение.

**Физкультура дома**

Особое место в физическом развитии ребенка занимает занятие физической культурой дома, в кругу семьи.

Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется делать утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько высыпаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.



**Прогулки – норма каждого дня**

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Ему нужно обеспечивать активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении и на свежем воздухе. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться по лестнице. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека.