**Физическая культура в детском саду.**

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем. 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».

Цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни. Основная задача - способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Формы физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные занятия; утренняя гимнастика;  физкультминутки;  гимнастика пробуждения после дневного сна;  самостоятельная двигательная деятельность детей в группе; организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;  физкультурные досуги, развлечения, праздники.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;

- в средней группе – 20 минут;

-  в старшей группе – 25 минут;

- в подготовительной группе – 30 минут .

 Занятия могут проводиться как в физкультурном зале, так и на свежем воздухе, на спортивной площадке.

На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи.  Помимо этого изучаются разные виды ходьбы и бега.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу  любому ребенку. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть и наши дети будут здоровыми и счастливыми.

