

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

- Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, весёлым и физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте своего тела, удовлетворении потребности в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении.
- Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна, подвижные игры, физкультурные занятия, досуги и праздники - это все является формами физкультурно-оздоровительной работы.
- Физкультура в детском саду является неотъемлемой частью воспитания, благодаря которой у Вашего ребенка формируются навыки здорового образа жизни.
- Утренняя гимнастика в детском саду, помимо бодрости, приподнятого настроения и повышенной работоспособности, дарит возможность за короткий промежуток времени значительно укрепить здоровье Вашего ребенка. А ведь это - главное!
- Кроме того, физкультура в детском саду представляет собой целый комплекс упражнений, рассчитанных на укрепление мышц всего организма. Дети выполняют различные упражнения на дыхание, развитие гибкости, координацию движения и тренировку разных групп мышц.
- Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.
- Также, физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.
- И в целом, занятия физической культурой вырабатывают у ребёнка с раннего возраста культурно-гигиенические навыки.

**Не случайно в программе воспитания детей вопрос здоровья
стоит на первом месте!**