Физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Подготовила
Инструктор по физической культуре
Феоктистова К.С.

«Детский сад №35»

Значение физической культуры для детей дошкольного возраста

Значение физической культуры для детей дошкольного возраста

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их развитие — важная задача физического воспитания. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене и т.д.).

В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним новые двигательные программы.

Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств.

В процессе обучения движениям у ребенка *развиваются*:

физические и умственные способности,
духовно-нравственные качества личности,
эстетические чувства;
воспитываются
телесная рефлексия,
осознанность,
целенаправленность и организованность двигательных действий,
инициативность и стремление к творчеству;
развиваются память, воображение, тела, педагог одновременно совершенствует его духовную культуру