

## *Физическое воспитание в ДОУ*

*Физическое воспитание есть огромный, прекрасный, но таинственный Космос, через постижение, которого можно приблизиться к Истине и Счастью!*

*Н. Н. Ефименко*

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью... Путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что все зависит, только, от нас самих. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: физическое здоровье - основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении. Направление работы по физической культуре заняло прочное место в ДОУ. Использование альтернативных форм организации физической культуры

приобретает на сегодняшний день особую остроту для ДОУ. Развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться. Воспитание такого ребенка является целью дошкольного учреждения и семьи. Я считаю, что использование альтернативных форм проведения занятий открывает новые возможности, улучшает качество образовательного процесса, увеличивает интерес к физической культуре, повышает двигательную активность, эмоционально раскрепощает детей.



**Главная цель** физического воспитания в нашем детском саду состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

