**Важность физического воспитания в дошкольном образовании**

Автор: учитель физической культуры ЧУ СОШ «А-Статус» Овчинников Роман Александрович.

Сегодня большинство современных родителей пытаются сделать из дошкольника профессора всех наук, знающего множество иностранных языков и, желательно, умеющего играть хотя бы на паре музыкальных инструментов. При этом родители забывают о физическом воспитании. Доказано, что период дошкольного возраста является основой формирования двигательных умений и физической активности любого человека. Физическое воспитание с ранних лет жизни будет влиять на приобретенный иммунитет и состояние здоровья дошкольника.

Помимо этого физическая активность создает предпосылки для воспитания общей выносливости и работоспособности в школьном возрасте, формирует черты характера ребенка и закладывает основы его личности. У детей, которые с раннего возраста занимаются физической культурой и спортом, к началу школьного возраста четко сформировано желание к получению новых знаний. Такие школьники самостоятельны и активны, легче преодолевают трудности, возникающие в образовательном процессе, показывают лучшие результаты и, в большинстве случаев, опережают своих сверстников.

Физическое воспитание важно начинать с первых дней жизни ребенка. Основными средствами при этом могут выступать как естественные силы природы: вода, воздух, солнечные лучи, так и общие гигиенические процедуры: утренний и вечерний туалет, закаливание и т.д. Так же не стоит забывать и о физических упражнениях. Физические упражнения, в совокупности с вышеперечисленными средствами, являются «локомотивом» в формировании вегетативного и соматического отделов нервной системы, развития опорно-двигательного аппарата, сердечно–сосудистой и дыхательной систем, улучшении метаболизма.

Особое значение физическое воспитание оказывает на развитие всех психических процессов: внимания, памяти, воображения, мышления, речи, воли и чувств ребенка.

Фундамент всех перечисленных процессов закладывается именно в первые семь лет жизни человека. Исходя из этого, родителям и педагогам образовательных учреждений необходимо совместными силами обеспечить полноценное физическое воспитание дошкольников. Собственным опытом доказано, что в дошкольных образовательных учреждениях дети, в семьях которых принято заниматься физической культурой и спортом, легче адаптируются к изменяющимся условиям окружающей среды. Они более дисциплинированы, лучше понимают инструкцию при выполнении тех или иных заданий, а также всегда открыты для получения новых знаний и умений.

В образовательных учреждениях должна строго соблюдаться последовательность усвоения программы развития и воспитания. Занятия физической культурой планируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, особенностей физического и психического развития. Физическое воспитание обязано решать не только образовательные и воспитательные задачи, но и задачи умственного развития ребёнка, формировать потребность в нравственном и трудовом воспитании.

При воспитании и развитии физических качеств: выносливости, гибкости, силы, ловкости, быстроты, следует помнить, что в этот момент у детей формируются не только двигательные навыки, но и формируются общие представления о физической культуре. Ведущая деятельность в этом возрасте– игровая. Вне зависимости от темы занятия, оно должно проходить в игровой форме. Учитель должен создать сюжет, в котором каждый ребенок имеет важную роль и является незаменимым участником. Именно в такой обстановке увеличивается производительность занятия и решаются поставленные задачи.

Те же средства и методы должны применяться и родителями, при физическом воспитании в домашних условиях. Родители­– главный ориентир ребенка в любой деятельности. Взрослым необходимо создать для этого подходящую среду. Не обязательно использовать современные развивающие программы, методики спортивных тренировок и тем более нельзя нацеливаться только на результат. Напротив, следует чаще заниматься физической культурой совместно с детьми. Выполнять различные, даже самые простые упражнения, играть в подвижные игры, делать это весело, создавая благоприятный фон и прививая любовь к физической активности. На собственном примере показывать пользу и важность физического воспитания.