**Физическое развитие детей дошкольного возраста**

Физическое развитие — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

В более широком смысле слова физическое [развитие предполагает развитие психофизических](https://www.maam.ru/obrazovanie/razvitie-rebenka) качеств *(быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т. д.)*. Но определение физического развития не может существовать без правильно организованного физического воспитания.

Понятие *«физическое развитие»* в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения – ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки, спортивных упражнений *(ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание)*. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, восприятия, мышления.

Педагогический коллектив нашего детского сада работает по следующим принципам физической организации деятельности педагогов. Это:

• принцип научности – подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

• принцип комплексности и интерактивности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса;

• принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формирование всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма.

В саду имеются следующие оборудования: для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания – дуги, палки обручи, камушки, скакалки, мячи, бассейн, горка. Есть пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, увеличивают эффективность занятий. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. В зимний период проводятся катание с горы на санках за пределами участка детского сада. Нужно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.