**Физическое развитие детей дошкольного возраста**

**Физическое развитие** — процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных функций 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 следующее 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.