**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**

В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Целенаправленное, физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие малышей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени; складываются положительные черты характера. Дети приобретают умения действовать в коллективе сверстников; у них формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и т. п. Разумно организованный режим, выполнение необходимых правил гигиены, достаточная двигательная активность — все это благоприятно влияет на самочувствие ребенка, создает преобладание у него эмоционально-положительного состояния, радостного настроения. У здорового ребенка крепкий сон и хороший аппетит. (.detskiysad.ru/ped/doshkol11.htm).

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, 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.

К сожалению, некоторые родители полагают, что физические упражнения и подвижные игры — ненужные детские забавы. Поэтому они не уделяют необходимого внимания развитию у ребенка таких качеств, как быстрота, ловкость, сила, считая, что со временем, когда он подрастет, все это появится само собой. Они не понимают, что все жизненно важные движения успешно развиваются только тогда, когда ребенку созданы соответствующие условия для занятий физическими упражнениями.( oshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?showall)

**Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий**

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенных в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий.

*Учитывая семейную пользу от спорта, пусть каждый день найдется время для занятия с ребенком. Не забывайте, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании.*