**«Здоровому все здорово! »**

Еще древний Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в нашем детском саду ведется по следующим направлениям:

1. создание условий физического развития и снижение заболеваемости детей;

2. комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач;

3. воспитание здорового ребёнка совместными усилиями образовательного учреждения и семьи.

Главная составляющая деятельности - разнообразие форм двигательной активности воспитанников.

Занятия по физкультуре проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность соответствует возрасту детей от 10 до 30 мин.

3-е занятие проводится на улице.

В нашем детском саду есть специально оборудованный спортивный зал.

Два раза в год (октябрь, апрель) проводится диагностику, которая позволяет в определенной мере судить об освоении детьми образовательной программы, о развитии его физических качеств.

Составлен годовой план примерного двигательного режима, где включены: каждый день утренняя гимнастика, занятия, которые проводятся в разных формах: сюжетно-игровые, тренировочные, тематические.

Чаще всего утренняя гимнастика проводится под музыкальное сопровождение, что поднимает настроение детям, активизирует движения, дающие ребенку ощущения «мышечной радости».

Интенсивность и продолжительность нагрузок на занятиях выбирается такая, чтобы у ребенка не возникли признаки утомления, чтобы он не терял интерес к тому или иному движению. Большая часть занятий отводится играм и игровым заданиям, так как игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте. В связи с этим в детском саду имеется картотека подвижных игр, соответствующая возрасту детей.

Проводятся регулярно физкультурно-оздоровительные мероприятия, такие как дни здоровья, физкультурные досуги, физкультурно-спортивные праздники с участием родителей. Спартакиады вне детского сада, на которых мы успешно выступаем.

На занятиях по физической культуре решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Подбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей.

Есть требования и к форме для занятий физкультурой – потому что это, в первую очередь, вопрос гигиены. Спортивные шорты черного цвета и футболка из несинтетических, дышащих материалов определенного цвета для каждой группы, на ноги спортивная обувь (кроссовки). Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников, а также дисциплинирует при проведении занятий.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу вашим детям.