**«Физическая активность и здоровье»**

* Во время физической активности ускоряется метаболизм, что способствует активному сжиганию жировых клеток.
* Спорт приводит к улучшению состояния иммунной системы и помогает противостоять сезонным простудам и вирусным инфекциям.
* Тренировки на регулярной основе помогают укрепить позвоночник, что способствует здоровой осанке и положительно сказывается на работе внутренних органов.
* Спорт помогает укрепить состояние сердечно-сосудистой системы (если, конечно, у ребёнка нет медицинских противопоказаний на выполнение стандартного комплекса упражнений).
* Эффект от выполнения спортивных упражнений — крепкие кости и улучшенный кислородный обмен в организме.
* Физические упражнения повышают метаболизм клеток и улучшают липидный обмен.
* Грамотная физическая нагрузка помогает успокоиться при стрессовых ситуациях, улучшить сон, а днём — помочь сосредоточиться на важных задачах обучения.

Цели и задачи физкультуры в детском саду:

* развитие физических качеств и укрепление здоровья детей;
* формирование правильной осанки и улучшение координации движений;
* воспитание интереса к занятиям физкультурой и спорту;
* обучение основным двигательным навыкам и упражнениям;
* профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
* развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде;
* воспитание уважения к правилам безопасности на занятиях и в повседневной жизни.



Продолжительность упражнений можно варьировать в зависимости от возраста ребёнка:

* 1-2 года — не больше пяти-восьми минут;
* 3-4 года — 10-15 минут;
* 5-6 лет — 15-20 минут.

Главное на разминке — следить за тем, чтобы дети не перетрудились и не уставали. А перед физическими нагрузками важен разогрев. Лучше всего провести его в таком формате:

* ходьба на месте или по залу;
* бег на месте или по залу;
* махи руками.

**Преимущества физкультуры в детском возрасте**

Физкультура в детском возрасте имеет множество преимуществ, которые могут помочь детям расти и развиваться здоровым образом.

Вот некоторые из них:

* регулярные занятия физкультурой помогают укрепить иммунитет и защитить детей от различных заболеваний;
* физические упражнения способствуют развитию координации движений, что важно для будущей жизни ребенка;
* постоянные тренировки помогают детям улучшить свою физическую форму, благодаря чему развиваются мышцы и повышается выносливость;
исследования показывают, что ребята, которые занимаются спортом, имеют меньший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета;
* занятия физкультурой часто проводятся в группах, что помогает детям развивать навыки работы в команде и общения со сверстниками;
активный образ жизни способствует выработке эндорфинов, что может улучшить настроение и повысить уровень энергии у детей.

Но важно помнить, что именно воспитатель в детском саду играет важную роль в организации физкультуры. Он должен знать, какие упражнения подходят для разных возрастных групп, и уметь правильно их выполнять. Педагог следит за безопасностью детей во время занятий и помогает им выполнять упражнения правильно.

Инструктор по физической культуре: Тачиева А.М.