**Роль физкультуры в физическом развитии ребенка**

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Значение этих задач обусловлено тем, что несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их еще несовершенна. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию своду стопы, укреплять все группы мышц, способствовать развитию сердечно- сосудистой системы, укреплять дыхательную мускулатуру. Важной задачей является развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Физические упражнения- оказывают всестороннее влияние на развитие ребенка. Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой.

Ограничение двигательной активности ребенка отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функций и приводит к задержки умственного и сенсорного развития.

Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания.

Представлены физические упражнения следующими видами: гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, простейший туризм.

Гимнастика – строится на движениях, основанных на активной работе мышц.

Начиная с упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и заканчивая упражнениями для развития укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Основные движения – благоприятно влияют на всестороннее физическое развитие ребенка: укрепляют и развивают мышцы, связки, улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и кожи. Особенно усиливается оздоровительное влияние основных движений, если они проводятся на свежем воздухе. К основным видам движения относятся следующие упражнения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, метание, ловля, равновесие, игры