**«Физическое развитие детей в старшей группе»**

Физические упражнения представляют собой специально подобранные и организуемые в специальных условиях движения человеческого тела. Они оказывают благотворное влияние на совершенствование организма человека, помогают укрепить здоровье, плодотворно трудиться.

Движение – главное проявление в жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушений неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительно, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребёнка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию.

Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям среды. Вот почему необходимо с первых же дней жизни приучать ребёнка к многообразным формам и способам движений, развивать его мускулатуру.

Жизнедеятельность организма регулируется центральной нервной системой. Умеренная физическая тренировка и физический труд укрепляют нервную систему, улучшают соотношение возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга, создают у ребёнка уравновешенное нервно – психическое состояние.

У человека занимающего физической культурой, развиваются чрезвычайно тонкие координации движений, вырабатываются все основные качества, необходимые для успешной двигательной деятельности.

Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогают выработать привычку систематически заниматься физической культурой и спортом, привить важнейшие гигиенические навыки. А сколько радости приносят детям физические упражнения, игры и забавы.

Физическая культура нужна не только здоровым детям. Если у ребёнка ослабленное здоровье, не спешите оградить его о всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные по совету врача физические упражнения могут принести больше пользы, чем микстуры и порошки.

Нельзя забывать, что положительные результаты в физическое воспитание могут быть достигнуты лишь при наличии всех других условий нормальной жизни ребёнка. Необходим определённый разумный режим, полноценное питание, достаточный сон, ежедневные прогулки и закаливающие процедуры. Не менее важно обеспечить необходимые гигиенические условия игры, трудовой деятельности и отдыха. Из разнообразных физических упражнений и подвижных игр нужно подбирать такие, которые разносторонне воздействуют на организм ребёнка, доступны ему, отвечают особенностям возрастного развития, способствуют состоянию здоровья и индивидуальным возможностям каждого.

Вовлекать ребят в занятия физической культурой нужно постепенно, день за днём приучая их ко всё более сложным движениям, последовательно увеличивая нагрузки.

Для детей дошкольного возраста наиболее полезны упражнения в так называемых основных упражнениях (упражнение в ходьбе, беге, равновесии, бросании и ловли предметов, лазание). Большинство этих движений широко используются в разнообразных играх занятия с двигательным содержанием и подвижных играх. Упражнения в основных видах, движениях помогают ребёнку- дошкольнику учиться правильно и быстро ходить, бегать, легко и ловко прыгать, далеко и метко бросать различные предметы, попадать ими в цель и ловить их, передвигаться по повышенной опоре, сохраняя равновесие, ползать, преодолевать препятствие во время задания и т.д. усвоение навыков основных движений обогащает двигательный опыт детей, помогает воспитывать ловкость, смелость, активность, самостоятельность. Так же необходимы в жизни движения, на которых строятся упражнения физического характера. К ним относятся несколько самостоятельных видов двигательной деятельности; зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, коньках, скольжение по ледяным дорожкам; летом – езда на велосипедах, самокатах, различные игры в мяч, городки и т.д.

Помимо физических упражнений на развитие и воспитание маленького ребёнка разностороннее воздействие оказывают подвижные игры. Они многообразны по содержанию, привлекают детей возможностью применять свои знания и умения в конкретной обстановке.

В подвижных играх детям приходиться выполнять целый ряд движений: быстро убегать от ловящего, ловко увертываться, чтобы не быть пойманными, спрыгивать с невысоких предметов, метко бросать мяч, чтобы попасть в цель. Всё это имеет исключительно важное значение для воспитания и развития таких качеств, как самостоятельность, инициатива, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве.

Закаляя и тренируя детский организм, нельзя переходить границы его физиологических возможностей. Всякое активное движение должно сопровождаться отдыхом, спокойными занятиями.

В дошкольном возрасте целесообразнее всего комплексное использование самых разнообразных физических упражнения, с тем чтобы ребёнок нормально рос, разносторонне развивался и овладевал необходимыми двигательными навыками.