**«Для чего детям нужна физкультура»**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в дошкольном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья.

Гармоничное развитие ребенка будет происходить только в том случае, если родители и педагоги будут прививать ему не только культурно – интеллектуальные ценности, хорошие привычки, но и любовь к активному образу жизни – физкультуре и спорту. Физическое развитие ребенка имеет важное значение не только для укрепления здоровья, развитие силовых качеств и общей выносливости, но и делают ребенка более уверенным в себе.

Как зачем же нужно прививать интерес к физической культуре?

Приведем несколько основных аргументов, почему физическим развитием детей нужно заниматься с малых лет.

1. Первая и самая основная причина это – здоровье ребенка.

Физкультура является безупречной профилактикой заболеваний. В процессе занятий идет укрепление мышечной, костной и суставной тканей. Под воздействием регулярных тренировок улучшается работа всех систем и органов организма. И речь не идет о профессиональном занятии спорта. Достаточно вести здоровый активный образ жизни родителям и привлекать ребенка к выполнению зарядки утром, длительным интенсивным прогулкам на воздухе. Занятие на детском спортивном комплексе дома.

2. Научится управлять своими эмоциями.

Дети непоседы. Это очень распространенное явление. Усадить такого ребёнка практически невозможно. Излишняя нагрузка для таких детей вредна не меньше сидения за столом. И здесь на помощь может придти занятие спортом. Занятия спортом учат ребенка придерживаться режима, приучают к дисциплине, но и помогают выплескивать энергию.

3. Формирование характера.

Каждый родитель мечтает, что бы его ребенок был успешен в жизни. Занятие физкультурой и спортом учат ребенка, ставит перед собой цели и добиваться их упорным трудом. Ребенок хорошо начинает понимать поговорку «Без труда, не вытащишь и рыбку из пруда».

4. Развитие коммуникативных способностей.

Занятия спортом расширяют круг общения ребенка. Ребенок учится взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх, выполнять задание командой и в команде, учится радоваться победам других, принимать свои неудачи. Занятие спортом и физкультурой помогают гармоничному развитию ребенка, и сохранению здоровья.

**«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравствен» Л.Н.Толстой**