**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Голаева Т.А. инструктор по ФИЗО высшей квалификационной категории

Основными и первоочередными задачами в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются:

* охрана жизни
* улучшение физического развития
* улучшение здоровья
* функциональное совершенствование
* повышение работоспособности организма
* закаливание.

Такой подход связан с тем, что у детей дошкольного возраста еще до конца не развиты защитные свойства организма и они в большей степени подвержены неблагоприятным условиям окружающей среды.

Учитывая все эти моменты в построении физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо выделять несколько систем: костная, связки, суставы.

Костная система выполняет защитную функцию спинного мозга, головного мозга и внутренних органов. Однако упор в развитии физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо делать не только на костную систему.

Необходимо уделить также внимание своевременного и правильного развития суставов, костей и связок. Это обеспечит приближенное к идеальному положение туловища в пространстве, а также правильное и бесперебойное функционирование внутренних органов. Заболевания внутренних органов могут быть вызваны искривлениями позвоночника, сутулостью, плоскостопием.

Костная система детей дошкольного возраста еще до конца не сформирована и имеет довольно большой процент хрящевой ткани. Хрящевая ткань в данном случае является уязвимым местом. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста призвано правильно и своевременно укрепить хрящевую ткань, сформировать изгибы позвоночника, правильно развить своды стопы и укрепить сухожилия.