Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя и родителей».

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

 Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

***Влияние физкультуры на здоровье ребенка трудно переоценить:***

* **улучшает обмен веществ;**
* **регулирует состав крови;**
* **благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;**
* **тренирует сердечнососудистую систему;**
* **является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);**
* **повышает иммунитет;**
* **способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;**
* **учит самодисциплине и развивает полезную привычку;**
* **улучшает внимание и познавательные способности детей.**

***Прививайте детям любовь к физкультуре и привычку заниматься ею с раннего возраста. Станьте им достойным примером для подражания. И будьте здоровы!***