Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.
Среди основных средств правильного физического воспитания маленьких ребят можно выделить: правильное (здоровое) питание, выработку привычек к личной гигиене, прогулки на свежем воздухе, правильно организованный режим дня, хороший сон, создание условий для творчества ребенка, ну и, конечно же, физическую культуру.

Здорового и счастливого ребенка невозможно представить неподвижным. В нашем сознании непоседа, бегающий по улице, здоровее, чем ребенок, лежащий среди дня на диване.

Правильные активные движения ребенка повышают его устойчивость к различным заболеваниям, вызывают активизацию защитных сил организма, его иммунитета, повышают деятельность лейкоцитов. Физическая культура в [детском саду](http://www.nougulliver.ru/articles/chastnyi_det_sad/) способствует всестороннему развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, восприятия,существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка. Движение, физическая культура в детских садах, здоровый образ жизни – это залог здоровья наших детей, нашего нового поколения.