**Роль физического воспитания в развитии ребенка.**

Роль физического воспитания в детском возрасте – это укрепление здоровья малыша с помощью совершенствования всех систем организма: сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды путем закаливания. Это такие факторы, как солнечное излучение, низкая и высокая температура воды или воздуха, большая влажность и т. д. Физическое воспитание наряду с гигиеническими факторами (полноценным питанием, режимом дня) играет большую роль в укреплении моторного и психического развития. В младшем возрасте происходит сильная перестройка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При этом масса сердца увеличивается, а также увеличивается его адаптационные возможности и работоспособность к физической нагрузке. Занятия физкультурой положительно влияют на дыхательную систему ребенка. Легочная вентиляция и глубина дыхания возрастает и усиливается насыщение кислородом организма. Выполняя и придумывая различные новые композиции и физические упражнения, малыш учится выражать свои эмоции мысли и чувства. Это помогает развивать его творческие возможности. Во время выполнения различных сложных физических задач происходит процесс преодоления трудностей, у ребенка формируются волевые качества. Развиваются: уверенность в себе и в собственных силах, чувства гордости и самоуважения, когда выполняются с успехом сложные упражнения. Ребенок в этот период учится преодолевать страх и робость. При выполнении легких физических комбинаций, у малыша снижается мышечное и эмоциональное напряжение, а это является профилактикой тревожности. При выполнении физических упражнений с точностью, с определенной скоростью и последовательностью, у ребенка развиваются мышление, устойчивость, концентрация и реакция переключения внимания. Различные физические упражнения, где используются предметы (ленты, мячи, скакалки и т. д.) помогают развивать зрительно-моторную координацию. Выполняя групповые физические упражнения, развивается способность ориентироваться в пространстве. Систематические занятия упражнениями помогают сформировать навыки здорового образа жизни.