**Значення фізичного виховання для здоров’я і гармонійного розвитку дитини**

У наш час велика увага приділяється проблемі здоров’язберігаючих технологій, яка набуває значення вирішального чинника серед усього комплексу умов, що визначають оптимальну життєдіяльність людини.

Здоров´я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Бути здоровим – природне бажання і прагнення людини, її не усвідомлена потреба; основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє.

Фізичне виховання – це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов´язаних з ними знань, виховання моральних та вольових якостей. Незалежно від того, де дитина займається – на уроках фізкультури в загальноосвітній школі, чи в позашкільному закладі в гуртках оздоровчо-спортивного та естетичного напрямку – фізичне виховання має великий вплив на ïï розвиток.

Мета занять з фізичного виховання – забезпечити всебічний гармонійний розвиток особистості, що передбачає поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного, трудового виховання, прищеплення любові до занять з фізичного напрямку.

Основним завданням фізичного виховання є розвиток рухових (фізичних) якостей - сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості, координації рухів.

Розвиток фізичних якостей значною мірою пов´язаний з формуванням рухових навичок, закріпленням та вдосконаленням рухових умінь.

Всі рухові якості сприяють:

- зміцненню здоров´я ;

- підвищенню розумової працездатності, життєвого тонусу;

- усуненню вад постави;

- розвитку мускулатури, формуванню красивої форми тіла;

- розвитку точності виконання рухів, орієнтації у просторі;

- вихованню сили волі, сміливості.

Правильне фізичне виховання дітей – необхідна умова нормального розвитку всього організму; воно має велике значення для здоров´я. Завдяки руховій активності забезпечується розвиток серцево-судинної системи та органів дихання дитини, поліпшується обмін речовин, підвищується загальний тонус життєдіяльності. Під впливом фізичних вправ інтенсивніше відбувається обмін речовин, що в свою чергу впливає на роботу мозку, виникають нові зв´язки, що вдосконалюють систему рухів, всі органи починають більш узгоджено працювати, рухи стають економнішими, красивішими, досконалішими, м’язи зміцнюються, краще розтягуються, підвищується їх тонус. Кістки розвиваються і зміцнюються краще у тих дітей, які систематично займаються фізичними вправами, активізується робота серця і судин, посилюється кровообіг, організм краще пристосовується до підвищених фізичних навантажень. Відомо, що коли діти мало рухаються, вони відстають у розвитку від своїх ровесників, які мають правильний руховий режим.

Важливим показником здоров´я дитини є правильна постава, яка зумовлює нормальне положення і функціонування внутрішніх органів - тулуб прямо вертикально, плечі розгорнуті на одному рівні, живіт підібраний, підборіддя паралельне підлозі. Формування правильної постави залежить від багатьох умов, а саме як дитина ходить, стоїть, сидить. Діти, які тримаються прямо, справляють приємне враження. Такі діти стоячи, сидячи і при ходьбі тримають голову і тіло рівно, а плечі злегка відведеними назад. Від уміння тримати тіло залежить не тільки зовнішній вигляд. Це має велике значення для здоров´я. У дітей з гарною поставою внутрішні органи перебувають у правильному положенні: серце, легені, шлунок працюють у нормальних умовах. Тому потрібно виховувати у дітей звичку правильно тримати тіло і самостійно це контролювати.

Виховання позитивних морально-вольових якостей є одним з важливих завдань, що розв´язується в процесі занять фізкультурою. Специфіка впливу її на виховання морально-вольових якостей полягає в тому, що вихованці для досягнення успіхів у виконанні фізичних вправ виявляють цілеспрямованість і волю, дисциплінованість, уміння мобілізувати в потрібний момент свої фізичні й духовні сили. Водночас діти привчаються виявляти почуття дружби й товаришування, набувають навичок культури поведінки, толерантності.

В процесі спільної практичної діяльності діти привчаються до правильної поведінки відповідно до норм гуманістичної моралі. Правильно організоване виконання вправ групами, командні ігри, участь у концертах сприяють входженню дитини у колектив і вихованню в неї звички враховувати його інтереси. Колективу належить основна роль у формуванні й розвитку особистості, поза колективом виховати дитину як особистість надзвичайно складно, а інколи взагалі неможливо, тому що особистість – це соціальна істота, активний діяч суспільного розвитку з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями, що проявляються в діяльності та стосунках з іншими.

Але не слід забувати, що велику роль у розвитку дитини відіграє праця. «Виховання повинно розвивати не тільки розум людини, даючи необхідний обсяг відомостей, але й запалювати в людині прагнення серйозної праці, без якої життя її не може бути гідним і щасливим» (К.Д.Ушинський) . Ці слова актуальні і сьогодні. Ставлення до праці є однією із найістотніших рис характеру людини. Воно виявляється в повазі до праці, працелюбності, важливими рисами у ставленні до неї є акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

Таким чином, заняття з фізичного виховання мають великий вплив на розвиток дитини – зміцнюють здоров’я, забезпечують гармонійний розвиток особистості, виховують почуття впевненості у своїх силах.