**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**Варгашинский «Детский сад комбинированного вида «Ласточка»**

**Конкурс:** «Наша дошкольная жизнь»

**Номинация:** «Растём здоровыми»

**Тема:** «Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста»

**Автор:** Чунтонова Ольга Николаевна, воспитатель.

Здоровый образ жизни – совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, которая в единстве с условиями жизни, направлена на организацию правильной, нормальной деятельности организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового ребёнка, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования детей.

Содержание физической культуры составляют: 1) личная гигиена, включающая в себя навыки в труде и быту (аккуратность, опрятность одежды, чистоту помещений), и привычки к гигиеническому режиму (рациональный распорядок деятельности и отдыха, гигиена сна, питания и т.д.); 2) закаливание организма в естественных условиях природы (воздух, солнце и вода); 3) физические упражнения.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень гармоничного физического развития, здоровья, физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям общества.