***Сущность физической культуры: понятие, структура, особенности развития физической активности детей дошкольного возраста***

Физическая культура представляет собой многогранное понятие, охватывающее совокупность знаний, навыков и ценностей, связанных с движением и физической активностью. Она служит основой для формирования здорового образа жизни, а также способствует гармоничному развитию личности. Физическая культура включает в себя как индивидуальные, так и социальные аспекты, объединяющие физическое воспитание, спорт, двигательную активность и общий физический тренинг. В контексте дошкольного возраста "физическая культура становится важным элементом общего развития ребенка, закладывая основы для дальнейшего обучения и активной жизнедеятельности" .

Компоненты физической культуры можно разделить на несколько ключевых аспектов:

"Первым из них является *физическая подготовленность*, которая включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости и координации движений. Физическая подготовленность является важным индикатором общего состояния здоровья и благополучия ребенка.

Вторым компонентом является *двигательная активность*, которая проявляется через участие детей в различных игровых и спортивных мероприятиях, способствующих развитию основных двигательных навыков и умений. Эти навыки являются неотъемлемой частью физической активности и напрямую влияют на здоровье и физическую кондицию

Третий аспект –*это здоровье*, которое включает в себя как физическое, так и психоэмоциональное состояние ребенка. Важно отметить, что физическая культура не только помогает развивать тело, но и формирует позитивное отношение к себе и окружающему миру, способствует улучшению настроения и самочувствия.

 Четвертым важным компонентом является *культурный аспект,* который включает в себя знания о здравоохранении, традициях физического воспитания и спортивных достижениях. Этот аспект позволяет детям осознать значение физической активности в их жизни и развить положительное отношение к физической культуре в целом".

Взаимосвязь всех этих компонентов формирует систему физической культуры, которая играет значительную роль в развитии личности. Она становится основой для формирования привычек здорового образа жизни, что особенно актуально в современном мире, где наблюдается рост уровней заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Обучение детей основам физической культуры в дошкольном возрасте способствует развитию не только физической силы, но и таких важных личностных качеств, как дисциплина, настойчивость и командный дух, что, в свою очередь, положительно отражается на их социализации.

Таким образом, ***физическая культура в дошкольном возрасте*** является неотъемлемой частью общего развития ребенка, формируя его личностные качества и определяя дальнейшие пути его самореализации в обществе. Важно уделять должное внимание интеграции физической культуры в образовательный процесс, что позволит закладывать прочные основы для здоровья и активного образа жизни у детей.

Согласно требованиям ФГОС ДО, *физическая активность* является важнейшим компонентом развития детей дошкольного возраста и оказывает значительное влияние на их здоровье и общее благополучие. "Содержание Программы должно обеспечивать физическое и психическое развитие детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления обучения и воспитания детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие .

"***Развивающая предметно-пространственная среда*** должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. 1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, ***спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем*** (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой*); двигательную активность*, *в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;* эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

В последние годы многочисленные исследования подтвердили, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению как физического, так и психоэмоционального состояния детей. В условиях стремительных изменений современного общества, когда дети все чаще подвергаются влиянию малоподвижного образа жизни, значение физической активности становится особенно актуальным.

*Одним из основных эффектов физической активности* является укрепление здоровья. Регулярные занятия физической культурой помогают развить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и поддерживать нормальный вес.

"По данным Всемирной организации здравоохранения, физическая активность снижает риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания, даже в раннем возрасте" .

Физическая активность также способствует улучшению работы иммунной системы, что делает детей более устойчивыми к инфекциям и заболеваниям.

Психологическое воздействие физической активности на детей также является предметом значительного внимания. Участие в спортивных и игровых мероприятиях способствует формированию у детей уверенности в себе, улучшению настроения и снижению уровня тревожности. Дети, активно занимающиеся физической культурой, как правило, более социализированы, легче находят общий язык со сверстниками и развивают навыки командной работы.

Психологические исследования показывают, что "физическая активность способствует выработке эндорфинов, известных как «гормоны счастья», что положительно сказывается на эмоциональном состоянии" .

Кроме того, физическая активность напрямую связана с развитием моторных навыков детей дошкольного возраста. Более подробно возрастные особенности развития дошкольником рассмотрим в следующем параграфе исследования.