**«Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».                                                                                                                                  Василий Александрович Сухомлинский**

В группе раннего возраста «Осьминожки» мы с детьми успешно занимаемся физкультурой. Таким образом, мы поддерживаем наших спортсменов на XX IV Олимпиаде 2022г. в Пекине.

Понятие «здоровье» вмещает в себя характеристики физического и психического развития ребенка, адаптационные возможности его организма и социальную активность. Здоровый образ жизни должен быть задан той средой, в которой живет малыш – в семье, в дошкольном учреждении.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам», – гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

 Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

 А воспитателей физические нагрузки спасают от выгорания

Любая работа вызывает у вашего организма стресс. А физическая активность может даже предотвратить потерю нервных клеток, депрессию и выгорание. Кип Мэтью-с, психолог и эксперт в сфере спорта, [утверждает](https://edition.cnn.com/2016/01/13/health/endorphins-exercise-cause-happiness/index.html): после тренировки в организме происходит выброс эндорфина, гормона счастья, тело человека расслабляется, а эмоциональное напряжение заметно снижается.