

# «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»



*Руководитель:*  
учитель физкультуры высшей категории

**Пискунова**  
**Надежда Константиновна**

Дошкольный и ранний школьный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды.

Под **общей физической подготовкой (ОФП)** мы понимаем круглогодичный, специально организованный процесс разностороннего физического развития, обучения, воспитания детей. Это один из практических видов физической культуры, который направлен на:



- ✚ оздоровление организма;
- ✚ развитие и укрепление опорно-двигательной, мышечной, дыхательной и других систем организма;
- ✚ развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, скорости, силы, ориентации в пространстве и т.д.);
- ✚ воспитание разносторонне развитой личности, духовное и физическое развитие учащихся;
- ✚ развитие у детей активности и самостоятельности, доброжелательности, осознанной самодисциплины.