Физическое здоровье детей напрямую связано с эмоциями. Чем больше ребёнок получает положительных эмоций, тем лучше и гармоничнее развивается его организм в целом. В моей работе как воспитателя по физической культуре наибольший положительный заряд дети могут получить на спортивных праздниках и физкультурных досугах.

 Досуги я планирую заранее по 1 на месяц, стараясь посвятить их временам года, интересным спортивным событиям ( День физкультурника, Олимпиада), общественным или народным праздникам (23 февраля. 1 июня, Масленица).

 Известно выражение, что «ожидание праздника - лучше самого праздника» и это действительно так. Когда я сообщаю детям о предстоящем развлечении – они с нетерпением ждут его. Мы вместе делали флажки для украшения зала, готовили вымпела и эмблемы. Дети подготовительных групп принимали посильное участие в изготовлении призов – оригами, аппликаций и индивидуальных эмблемок.

 Стараюсь привлекать к участию в физкультурных развлечениях родителей – и не только в качестве зрителей. Родители охотно соглашаются принять участие в эстафетах, разучивают с детьми стихи, речёвки, принимают участие в изготовлении костюмов; самые активные решаются брать домашние задания – например, придумать шутливое приветствие о своей семье в виде стихов или частушек.

 Опыт показывает, что совместные действия родителей и детей ещё больше сближают их; взрослые видят своих детей с новой, неожиданной стороны. Во время соревнований часто возникают смешные и неожиданные ситуации – это вызывает искренний смех и у детей и у родителей, а непринуждённая атмосфера не даёт застенчивым и нерешительным детям «уйти в себя».

 Выручает помощь родителей при организации дальних походов; например, на озеро Вьюнки. Вместе с родителями обсуждаем маршрут, время, инвентарь, угощение; из желающих назначаются «дежурные» по костру, по угощению и другие.

 Каждый досуг требует предшествующей работы. Запланированные в досуге игры, эстафеты, упражнения включаю в текущие занятия. Так, например, к досугу «Русские игрища» знакомила детей с русской народной игрой «Городки». Разучивали, как называются фигуры, как правильно принимать нужную стойку, делать замах и бросок. Провела серию тематических занятий по игре в городки. Были разучены сопутствующие игры-эстафеты «Кто быстрее соберёт фигуру», «Принеси городок», «Узнай по рисунку».

 Чтобы досуг или праздник проходил веселее и интереснее, приходится придумывать новые эстафеты и шутливые задания. Опыт показывает, что старшие дошкольники охотнее принимают соревновательные игры, где нужно показывать свою быстроту, ловкость, смекалку, чем несоревновательные (общие). И чем больше длительность игры, чем выше эмоциональное удовольствие. Особенно нравиться детям комбинированные эстафеты с несколькими заданиями, например, «Прозрачная труба», «Полоса препятствий», и эстафеты с непривычными предметами, которые не используются на занятиях, например «Собери лоток», «Развесь бельё», «Руконоги», «Ногоступы».

 Большое эмоциональное воздействие оказывает музыка, поэтому стараюсь в свои досуги включать больше музыкальных моментов – это и ритмические разминки, и музыкальные паузы, и просто музыкальное сопровождение во время эстафет, игр, выхода героев.

 Прошедшие досуги остаются потом в памяти детей ярим впечатлением надолго и, приходя на занятие, они просят поиграть в те игры и эстафеты, которые больше понравились и запомнились – это важно, так как через эти весёлые игры и радостные воспоминания развивается любовь к физкультуре и спорту.