**Значение физкультурных вечеров досуга.**

Физкультурные развлечения в детском саду – это всегда зрелищные и радостные события. Их ждут, к ним готовятся, они надолго остаются в памяти детей. Физкультурный досуг – один из ярких, эмоциональных моментов в повседневной жизни детей, объединяющий их весёлой, двигательной деятельностью. Игровые физкультурные занятия, развлекательные досуги и праздники наполнены весёлыми занимательными упражнениями, интересными спортивными номерами, встречами с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Они вызывают у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество.

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте (отклонения в состоянии центральной нервной системы, нарушение осанки, зрения и т.п.). В результате может задерживаться общее развитие ребёнка, снижаться функциональные и адаптационные возможности ещё недостаточно окрепшего организма, повышаться заболеваемость.

В связи с этим особую значимость приобретает чётко организованный режим дня дошкольников с правильным чередованием занятий и активного отдыха. Результаты исследований, а также опыт работы некоторых детских садов показывают: проводимые под медицинским контролем разные формы активного отдыха способствуют восстановлению ряда функций организма и укреплению здоровья ребёнка.

Известно, что активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает все виды физических упражнений. Движения помогают сохранению и укреплению здоровья ребёнка путём «догрузки» его организма необходимым по возрасту объёмом мышечной деятельности, а также способствуют предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.

Правильная организация всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить целесообразный двигательный режим, который способствует улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств. Используемые двигательный действия, игры, развлечения доставляют детям большую радость, поднимают настроение, дают эмоциональную разрядку.