Одна из основных задач дошкольного состояния на современном этапе – обеспечение физического здоровья и эмоционального благополучия детей, как с нормальным, так и с нарушенным развитием. Чтобы решить эту сложную задачу, необходимо реализовать естественную потребность ребенка в движении. Именно под воздействием движений, сопровождающихся эмоциональным подъемом, улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических и биохимических процессов.

Активные движения повышают устойчивость детей к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводит к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма в целом.

Потребность в эмоциональных передвижениях аналогична всем другим функциональным потребностям человека, в частности, его потребности в движении. Поэтому очевидна роль движений и эмоций во взаимосвязи двух процессов – физического и психического развития ребенка.

Не случайно известный отечественный физиолог Н.М.Щелованов отмечал, что эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют очень важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма.

Положительные эмоции создают бодрое, жизнерадостное настроение, они, как движения, благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

В психолого – педагогических исследованиях (А.Д.Кошелева, В.И.Перегуд, И.Ю.Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П.Арнаутова и др.) положительное эмоциональное состояние дошкольника рассматривается как основа отношения ребенка к миру и влияет в дальнейшем на особенности переживания семейной ситуации, познавательную, эмоционально – волевую сферы, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками.

Положительные эмоции тонизируют кору больших полушарий головного мозга, заставляют энергично работать органы человеческого тела, все функции организма и тем способствуют их развитию. Увлеченные двигательной деятельностью дети напрягают и развивают все свои физические и психические силы.

Подвижная игра – один из эмоциональных видов детской деятельности, обусловленный правилами. Она позволяет педагогу стимулировать активность каждого ребенка, учитывая его индивидуальные возможности дифференцированно подходить к оценке результатов действий.

Подвижная игра – исключительно ценный способ вовлечения детей в двигательную деятельность. В игре они упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании которые жизненно необходимы.

Двигательные задания, эмоционально окрашенные, позволяют ребенку многократно упражняться в одних и тех же движениях с наименьшей степенью усталости более длительное время. Положительные эмоции возникающие в игровых действиях, могут рассматриваться как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких – либо нарушений в состоянии нервной, сердечно – сосудистой и других систем.

Педагоги дошкольных учреждений располагают большими возможностями целенаправленно и своевременно воздействовать на личность воспитанников, их эмоциональное состояние. Для многих детей время, проведенное в детском саду, - самое эмоционально насыщенное и значимое, так как реализуются их потребности в непосредственном и теплом общении с педагогами и сверстниками в процессе любимых игр и занятий.