**Профилактика умственного перенапряжения путем повышения двигательной активности дошкольников.**

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и эстафет. Праздник – это всегда радостное общение, искренний радушный смех, удивление и восторг, а положительные эмоции – важнейшие факторы оздоровления. И в нашем детском саду, мы стремимся к тому, чтобы дети как можно больше получали возможность, на проводимых нами мероприятиях, проявлять свою активность, самостоятельность.

По мнению ученых, необходимо создавать такие условия образовательного процесса, при которых личность дошкольника развивается без ущерба для здоровья. Врачи, физиологи, педагоги ставят знак равенства между весельем, лучистой улыбкой и физическим здоровьем. Получая положительный эмоциональный заряд, организм человека открывается добру и красоте. Советский физиолог Николай Матвеевич Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют очень важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Именно поэтому почти как воздух, необходимы детям праздники и развлечения.

В системе физического воспитания ребят нашего детского сада прочное место заняли  веселые досуги, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма повышения двигательной активности детей. Физкультурные праздники, насыщенные динамикой двигательного содержания, являются радостным событием в детской жизни.

Поэтому, я думаю, можно с уверенностью сказать о том, что без праздника с элементами спортивных игр и развлечений невозможно представить повседневную деятельность современного детского сада. Тем более что поводов для проведения подобных мероприятий существует достаточно много, а проходить они могут и в зале, и на улице.

Зима – не только самое холодное время года, но и самое богатое праздниками. Поэтому во «Всемирный день снеговика» мы с ребятами вышли на улицу, чтобы поучаствовать в игровой программе. Разнообразные игры и эстафеты доставили детям не только массу радостных впечатлений, но и закрепили основные виды движений как ходьба и бег, умение ходить и бегать по кругу взявшись за руки, находить свое место в колонне,  останавливаться по сигналу воспитателя.

В преддверии проведения 23 олимпийских зимних игр, мы с детьми тоже вышли на улицу, чтобы поиграть в хоккей. И для того чтобы немного разогреться, закрепить умение обращаться с клюшкой и шайбой, были проведены игры на скорость и сноровку: «Кто быстрее», «Доведи – не потеряй», «Попади в ворота», «Кто дальше».

Катание на санках многие считают забавой, интересной только для младших групп. Между тем это отличное упражнение в развитии координации движений, равновесии, ловкости, находчивости. Дети испытывают удовольствие от быстрого бега санок, от скольжения вперед. Все упражнения с санками тренируют мышцы, углубляют дыхания, способствует развитию и укреплению легких и сердца, повышают обмен веществ. Движения на свежем воздухе усиливают работу кроветворных органов, благотворно влияют на нервную систему, закаливают организм.

Мы привыкли, что утренняя гимнастика проводится в помещении, но почему бы не воспользоваться хорошей зимней погодой и не провести ее на свежем воздухе.

Так же в нашем саду организуются и совместные праздники детей и родителей. Например, на празднике «Масленица» родители и дети могут проявить себя в разных видах спорта, осваивать различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. Кроме того, совместные праздники позволяют и взрослым, и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, сплачивают семью, повышают эмоциональный настрой.

Не проходят мимо и события, отражающие даты летнего календаря «День защиты детей»,«Веселые старты», «День рождения русской тельняшки»*,* на которых персонажи из любимых мультфильмовпринимают активное участие. Они помогают проводить веселые подвижные игры и конкурсы. Флешмобы с гостями праздников и развлечений всегда проходят на "Ура".

В нашем детском саду постоянно ведется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни.Решением данных задач являются туристические походы и квест-игры, уже особенно полюбившиеся нашим воспитанникам.

В практике работы организуются и тематические развлечения, например, «Старый Новый год», «Проводы зимы», «Осенины», которые нацелены не на оттачивании техники выполнения тех или иных движений и упражнений, а на воспитание положительных эмоций, свободное и непринужденное взаимодействие, делают организм стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

К 23 февраля, Дню космонавтики, 9 мая традиционно организуются, военно-спортивные игры**,** которые способствуют духовно – нравственному воспитанию детей. Команды из детей и их пап соревнуются в силе, ловкости, проявляя самые лучшие спортивные качества.

Значительное место в программе таких физкультурных праздников и развлеченийзанимают игры и игровые задания соревновательного типа. Они повышают интерес к физическим упражнениям, учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением. Успех любой команды зависит не только от скорости действий, сообразительности и организованности играющих, но и ответственности каждого за всех.

Мероприятия тематического плана, основной задачей которых не является физическое развитие – это «День птиц», «Синичкин день», «День инвалидов», основной идеей которых является воспитание экологической культуры, проводятся с параллельным решением задач по развитию двигательной активности.

В нашем детском саду регулярно проводятся акции по безопасности, которые мы организовываем опять же через проведение досугов и развлечений. Это такие мероприятия, как, например  *«Я и дорога»*, *«Безопасный лед»*, «Будь здоров», где дети в игровой форме узнают не только о самых необходимых правилах здорового образа жизни, но и закрепляют ранее приобретенные навыки и умения в ползании и подлезании.

Закрепляют умение правильного хвата руками при ползании по гимнастической скамейке, учатся ходить по гимнастической скамейке обычным шагом, сохраняя равновесие.

В работе используются такие массовые и групповые формы социально-культурной деятельности как музыкально-спортивные развлечения «День рождения детского сада», *«Праздник доброты», где* опираясь на методы соревнования, упражнения, поощрения, и руководствуясь средствами театрализации, музыкального оформления, игрового и развлекательного момента упражняются в беге с ловлей и увертыванием, тренируются энергичному отталкиванию и энергичному приземлению при подпрыгивании на месте и в продвижении вперед.

Таким образом, подобные мероприятия неизменно оказывают положительное воздействие на воспитание у детей интереса к разумно оформленной двигательной активности. Результатом работы в данном направлении стала возможность детей проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях, умения проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.Целенаправленное, методически-продуманное руководство спортивными праздниками значительно совершенствует, активизирует двигательную деятельность детей.