**Консультация для воспитателей**

**«Организация зимних физкультурных досугов**»

Праздник – это всегда радость, веселье. Одно только его ожидание способно вызвать у ребенка положительные эмоции. Это делает праздник незаменимым средством профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья.

Одной из наиболее эффективных форм активного отдыха детей, праздника является **физкультурный досуг**.

Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме весёлых игр, зимних забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъёмом, оказывают благоприятное воздействие на **организм ребёнка**.

На **физкультурных досугах** закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества *(быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, гибкость и т. д.)*

**Физкультурные досуги способствуют воспитанию** чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку, внимание, целеустремлённость, смелость, упорство, **организованность**.

Не следует проводить **физкультурные досуги в дни**, отведённые для **физкультурных занятий**.

Эффективность такой формы работы зависит от активного участия каждого ребёнка.

Взрослые не должны забывать и о том, что дошкольникам свойственно бурно выражать свои эмоции, особенно при проведении игр-эстафет соревновательного характера. Нельзя допускать перевозбуждения детей. Но в то же время надо чутко относиться к их эмоциональным проявлениям, не заглушать радостное настроение частыми и неоправданными

замечаниями. (можно сразу обговорить какой –либо сигнал, который будет обозначать паузу).

При проведении **физкультурного досуга** на открытом воздухе зимой следует предусматривать рациональную одежду детей.

**Физкультурный досуг может быть организован** на спортивной площадке, участке детского сада.

**Физкультурный досуг не требует большой организационно-подготовительной работы**. Однако к определению его тематики и отбору содержания надо подходить творчески.

Формы **организации физкультурных досугов** могут быть разнообразными. Их целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание **физкультурных досугов** могут быть введены сказочные и литературные герои, может быть использован занимательный сюжет.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на **физкультурном досуге**. Однако следует вдумчиво относиться к отбору музыкальных произведений.

Так, маршировать удобно под бодрую, энергичную музыку, а гимнастические упражнения выполнять под плавную и ритмичную. Игры-аттракционы сопровождаются лёгкой, весёлой, бодрой музыкой.

При проведении **физкультурных досугов** в разных возрастных группах перед педагогом стоят определённые задачи.

В младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

В среднем дошкольном возрасте – приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей.

В старшем дошкольном возрасте – развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Составляя программу, следует помнить: основное время **досуга***(60-80%)* должно быть заполнено движениями, учитывая, что зима, чтобы каждый ребёнок имел возможность удовлетворить свойственную ему двигательную потребность.

По тематике **досуги** можно условно разделить на 4 основные группы:

1.Развлекательные: *«Веселые старты»*, *«Петрушкины Забавы»* и др.

2.Познавательные: *«Спортивная викторина»*, *«Квест игра»*.

3.Нравственно-патриотические: *«Папа, мама, я – спортивная семья»*, *«Народные забавы»*.

4. **Воспитывающие** привычку к здоровому образу жизни: *«Зимние забавы»*

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальную работу, чтобы одновременно включить всех в выполнение предлагаемых заданий и игр.

Кроме того, следует помнить о чередовании подвижных игр с физическими упражнениями и игровыми заданиями для того, чтобы обеспечить смену мышечной и эмоциональной нагрузки.

*Средний дошкольный возраст.*

Постепенно, вводятся в содержание **досуга** игры с элементами соревнования. При составлении содержания следует помнить об активном участии каждого ребёнка в играх и упражнениях.

В старшем дошкольном возрасте

**Физкультурные досуги** строятся на играх соревновательного характера, эстафетах, где дети разбиваются на команды, выбирают капитанов. Такие игры требуют ловкости. Сноровки, координированности движений. Они побуждают детей к творческому использованию своего двигательного опыта, к поиску самостоятельного решения поставленной задачи.

Игры и упражнения следует чередовать таким образом, чтобы в одних участниками являлись команды в полном составе, в других - представители от команд *(по одному или несколько)*. Целесообразно чередовать физические упражнения с предметами и игры соревновательного характера, эстафеты с хороводами и общегрупповыми подвижными играми.

При подборе заданий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его возможности, двигательную подготовленность.

Очень важно, чтобы все дети участвовали в играх и упражнениях.

Для создания радостного настроения у детей при проведении **физкультурного досуга** спортивную площадку желательно оформить.

Заканчивается **физкультурный досуг** по возможности сюрпризным моментом: угощением, награждением значкам, открытками или коллективным подарком для всей группы.

Чтобы поддержать интерес детей к **физкультурному досугу**, можно побеседовать с ними о прошедшем празднике, предложить нарисовать, слепить то, что им больше всего понравилось, провести на последующих прогулках игры и аттракционы, вызвавшие наибольший интерес.

Спортивный **досуг** в ДОУ позволит сформировать у детей стойкий интерес к занятиям **физкультурой**, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.