

Игры и эстафеты в семейных спортивных праздниках

Праздник в жизни человека - явление многогранное. Оно является неотъемлемой, органической частью всей жизнедеятельности человека и охватывает все стороны его жизни. Народные гулянья и массовые спортивные зрелища - это выражение эмоций, чувств, осознание своей значимости, демонстрация красоты тела, силы духа и чувства собственного достоинства.

В эмоциональном плане спортивный праздник влияет на душевное состояние человека, принося ему раскрепощение, сброс отрицательной энергии, дарит хорошее настроение, возможность проявления индивидуальных способностей, помогает в реализации присущей всем потребности быть привлекательным, потребности в общении, в приятном отдыхе, в ощущении счастья. Исследованиями установлено, что любой праздник вызывает у человека желание сделать что-либо приятное близким людям, доброе для семьи.

Семейный физкультурно-спортивный праздник, одна из форм активного отдыха детей и взрослых, формирующий мотивацию к здоровому образу жизни.



Подвижные игры, аттракционы, конкурсы, розыгрыши, потехи, сюрпризы, которыми насыщена программа любого праздника, часто сопровождаются спонтанными комичными ситуациями, вызывают искренний смех, удивление, восторг. Уже одно это обстоятельство делает праздник незаменимым средством профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья. Давно известно, что хорошее настроение, настрой на жизнеутверждающий лад имеют высокую целительную силу.

Итогом проведения семейных спортивных праздников является радость от участия, победы, общения, совместной деятельности родителей и детей, что способствует гармоничному развитию

психофизических, морально-волевых качеств дошкольника.