

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №12»

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



*докладчик – Погодина О.А.,
инструктор по физической культуре
п.СкреблOVO»*

Двигательная активность – это одно из условий полноценной жизнедеятельности организма. Крепкое здоровье, высокая работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, закладываемые в раннем возрасте, сохраняются на протяжении многих лет благодаря физической культуре. В связи с этим в дошкольных образовательных учреждениях большое внимание уделяется выбору средств и методов физической подготовки детей, оптимизации процесса физического воспитания.

Одной из форм активизации двигательной активности детей являются **игры-эстафеты**. Элементы соревнования, повышающие эмоциональный тонус организма ребенка, быстрота получения результата от хорошо выполненных движений, возможность коллективных действий, присущие играм-эстафетам, вызывают повышенный интерес у детей дошкольного возраста.

Посредством игр-эстафет успешно решаются **образовательные и воспитательные задачи**: закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее двигательные умения и навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость), повышается общая работоспособность организма, воспитываются определенные черты личности, такие как смелость, решительность, организованность, активность, творчество, чувство долга и ответственности перед командой за свои действия и уважение к «противнику».

Игры-эстафеты – это одна из разновидностей бессюжетных подвижных игр с элементами соревновательной деятельности командного характера. В игре дети поочередно выполняют определенное задание, которое может быть для всех участников одинаковым и различным, в зависимости от степени их подготовленности. В большинстве случаев предлагается одинаковое задание, однако для ослабленных детей оно может упрощаться (например, не выполняется подтягивание, прыжки через препятствия, а только простые задания, например, перешагивание, оббегание предметов).

Игры-эстафеты проводятся на физкультурных занятиях (как часть занятия, или вместо подвижной игры), на физкультурных праздниках, досугах, на прогулках, в походах.

В играх-эстафетах для дошкольников преобладают следующие **виды движений и их сочетания:**

- ✓ бег с метанием;
- ✓ бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
- ✓ бег с впрыгиванием на предметы или перепрыгиванием препятствий;
- ✓ ходьба с сохранением равновесия на различных снарядах (узкая рейка гимнастической скамейки, бум);
- ✓ бег с переносом предметов;
- ✓ бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием в баскетбольное кольцо;
- ✓ бег с ползанием и лазаньем по гимнастическим снарядам;
- ✓ бег «змейкой» между предметами.

Правила в игре-эстафете

Следует приучать детей к точности соблюдения правил:

- начало игры по сигналу (спортивная команда : «На старт! Внимание! «Марш!», свисток, хлопок в ладоши, взмах флажком или рукой);
- очередной в команде может приступить к выполнению задания только после того, как ему передадут эстафету;
- выполнять задание обусловленным способом;
- оббегать ориентиры (поворотные флажки);
- задание выполнять до конца (если подтягиваться на скамейке – то до самого ее конца);
- при потере переносного инвентаря (мяч, кубик и т.д.) нужно остановиться, поднять его, а затем продолжить движение;
- не мешать выполнению задания другим игрокам;
- по окончании эстафеты капитан поднимает руку вверх (сигнал о завершении командой игры) и команда выравнивается в колонне.

Виды игр-эстафет

1. **К играм-эстафетам малой интенсивности** относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и прыгиванием.
2. **Игры средней интенсивности.** В этих играх увеличивается количество препятствий до 6, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, с ведением мяча (одной или двумя руками), броском в корзину и т.д.
3. **Игры-эстафеты большой интенсивности.** Это игры-эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются — сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 м за 45-90 сек. И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

В педагогической практике игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста.

По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания; ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполнят игровые задания.

Во встречных эстафетах дети каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

Требования при отборе заданий для игр-эстафет

- Игровые действия и правила должны соответствовать возрастным особенностям и уровню физической подготовленности детей, их умениям, навыкам, возможностям.
- Необходимо учитывать время года (в холодную сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на улице – это может спровоцировать простуду).
- Учитывать место в режиме дня, предшествующую и последующую деятельность детей.
- Учитывать время приема пищи (через 25-30 минут после еды, но и не перед едой).
- Учитывать условия и место проведения (размер зала или площадки, наличие инвентаря).

В играх-эстафетах дети приобретают двигательный опыт, сопереживают успехи и неудачи своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают дружеские взаимоотношения между собой, наиболее полно реализуют свои возможности, как физические, так и нравственно-волевые.

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с дошкольниками помогает педагогам не только решать образовательные и воспитательные задачи, но и позволяет разнообразить двигательный досуг детей.

