

Государственное учреждение образования
«Ясли – сад № 29 г. Борисова»

**ИГРЫ – ЭСТАФЕТЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

консультация для воспитателей дошкольного образования

Подготовил:
Черевкова Ольга Сергеевна,
руководитель физического
воспитания

Совершенствование двигательных навыков и воспитание психофизических качеств детей дошкольного возраста является одной из приоритетных задач физической культуры. Наивысшим показателем сформированности двигательного навыка является проявление ловкости, которая наиболее эффективно развивается в подвижных играх.

Особое место в классификации подвижных игр отводится играм с элементами соревнования, к которым относятся игры-эстафеты. Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, - это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты, которые принадлежат к группе несюжетных подвижных игр с правилами и являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. Игры-эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

Все игры-эстафеты состоят из движений, предусмотренных «Учебной программой дошкольного образования», т. е. выполнение их вполне доступно и интересно детям. Вместе с тем часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости. Фактор соревнования создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Важно подчеркнуть, что победа команды в игре-эстафете может быть достигнута только при условии быстрого и ловкого выполнения задания каждым ее игроком на своем этапе.

Игры-эстафеты начинают проводиться со второго полугодия средней группы. На данном этапе содержание игр-эстафет составляют те физические упражнения, которые хорошо знакомы детям и находятся на этапе совершенствования техники. В играх-эстафетах могут сочетаться самые разнообразные задания:

- пробежать и передать эстафету (усложнение – передать эстафетную палочку);
- пролезть в обруч (усложнение – правым или левым боком);
- пройти по скамейке сохраняя равновесие (усложнение – перешагивание через предметы);

- проползти в туннель (усложнение – проползти с мячом, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах к стартовой черте);
- катиться на самокате, отталкиваясь правой ногой (усложнение - проехать между стойками змейкой) и т.д.

Содержание игр-эстафет составляют те физические упражнения, которые хорошо знакомы детям и находятся на этапе совершенствования техники.

Организация игры-эстафеты начинается с предварительной работы, при планировании которой педагог руководствуется следующими положениями:

- включает в ее содержание только те движения, которые хорошо усвоены детьми;
- учитывает, что от количества и сложности заданий, длины дистанции, уровня физической подготовленности детей зависят величина и характер физической нагрузки;
- принимает во внимание интересы детей, подбирает движения, которые занимательны, при этом посильны для детей;
- организывает игру-эстафету, ориентируясь на воспитание дружеских взаимоотношений между детьми с целью их нравственно-волевого поведения.

Обязательным условием проведения игры-эстафеты является распределение детей на команды. Формировать команды рекомендуется не более чем по пять-шесть человек, иметь свое название, соответствующую эмблему и капитана. Это организывает и дисциплинирует дошкольников, сплачивает детский коллектив. В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

Для безопасного передвижения необходимо также объяснить участникам каждой команды, что конус необходимо обегать таким образом, чтобы их левое плечо было обращено к конусу. Если передача эстафеты условна, то первый ребенок передает эстафету следующему участнику, касаясь левой рукой ладони его левой руки. Только после этого второй участник может начинать выполнение своего этапа. Упражнение считается законченным, когда капитан команды, который

открывал эстафету, вновь окажется впереди своей команды и поднимет руки вверх («Эстафета закончена»). Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания. После завершения эстафеты выигравшая команда получает очко. Для большей наглядности можно использовать флажки, которые педагог ставит в стаканчик каждой команды. Выполнение правил эстафеты обязательно для всех ее участников!

Детям старшей группы детского сада целесообразно предлагать игры-эстафеты, состоящие из простых комбинаций движений, без сюжета. Особое внимание на данном этапе уделяется соблюдению правил, которые становятся самостоятельным регулятором поведения детей в игре, а также качеству выполняемых движений. Так старших дошкольников подводят к пониманию того, что в играх-эстафетах необходимо выполнять задания не только быстро, но и технически правильно. Только при соблюдении двух этих условий можно добиться успеха.

В играх-эстафетах различаются соревнования 3-х видов:

✓ **Индивидуальное или личное первенство** (доступно детям с 5-ти лет и проходит по принципу «кто лучше?»).

Дает возможность оценить качество выполнения движений каждым ребенком. Наиболее рационально применять его в начале овладения навыком, при первых попытках выполнения детьми нескольких элементов движения. При правильном применении данного вида соревнований снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными и дисциплинированными.

✓ **Коллективное или командное первенство** проходит по принципу «чья команда выполнит быстрее или лучше?».

Этот вид соревнований способствует воспитанию чувства ответственности перед товарищами, создает общность интересов и радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Используется этот вид соревнований на этапе совершенствования двигательных навыков и доступен детям с 6-7 лет.

✓ **Индивидуально-коллективное первенство** проводится по принципу «победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей».

Этот вид соревнований способствует формированию у детей умения сочетать личные и коллективные интересы, используется на

этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков и доступен детям 7-го года жизни.

Необходимо строго регулировать физическую нагрузку, не допуская переутомления детей. Детям дошкольного возраста в силу преобладания возбуждения над торможением довольно трудно стоять в колонне по одному долгое время. Поэтому, следует проводить музыкальные паузы между эстафетами, смену действий для того чтобы дошкольники смогли отдохнуть.

Элементы соревнований побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности, настойчивости).

Игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при формировании у детей двигательных умений и навыков. При формировании у них физических качеств и поэтому их необходимо шире включать в занятия и досуг детей.

Использованные источники:

1. Методика физического воспитания : учеб.пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск : Літаратура і Мастацтва, 2011. — 176 с.
2. Интернет источник: Интернет источник: Социальная сеть работников образования nsportal.ru Время доступа: 05.01.2021 13.17.