



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
СЕРГОКАЛИНСКОГО РАЙОНА**

ул. 317 Стрелковой дивизии, 7, с. Сергокала, 368510

e.mail sergokalaruo@mail.ru тел. 8(8722) 55-17-30

ОКПО 69298616, ОГРН 1110548000056, ИНН/КПП 0527003198/052701001

Справка-подтверждение

Дана Дарсамовой Зубайдат Сулеймановне в том, что она выступила на районных семинарах среди воспитателей района с докладами на темы:

1. Влияние двигательной активности на здоровье детей дошкольного возраста
2. Игры - эстафеты как средство физического воспитания дошкольников.



**Начальник
МКУ «Управление образования»:**

Х.Исаева



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 с. Сергокала» Сергокалинского района

368510, с. Сергокала ул. 317 Стрелковой дивизии № 11, тел. 8 (964) 010 76 56

ОКПО 25122566, ОГРН 1020502335160, ИНН/КПП 0527003053/052701001

**Доклад на тему:
«Влияние двигательной активности
на здоровье детей дошкольного возраста»**



**Подготовила: Дарсамова З.С.
Инструктор по физкультуре**

Здоровье – это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма – фактор двигательной активности. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а также развитием мелкой моторики ребёнка. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

В дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться!

Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент.

У ребят появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения с взрослыми и сверстниками.

При выполнении движений обогащает эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Дети воспринимают красоту совместных дружных действий.

Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки, хотя разница эта в раннем возрасте незначительная. Мальчики предпочитают движения требующие большей затраты энергии (бег, лазанье, прыжки) девочки – более плавные движения.

Летом потребность в движениях у детей больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ, который в зимнее время понижается.

По уровню двигательной активности можно выделить три группы: дети средней, большой и малой подвижности.

Дети малой подвижности. Движения у таких детей мало сформированы. Таких детей нельзя насильно включать в двигательную деятельность. Важно заинтересовать их, вселить уверенность, помочь, подстраховать, постепенно обогащая двигательный опыт.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, умеренной подвижностью в течение дня.

Дети большой подвижности много двигаются в течение дня, охотно откликаются на предложение взрослого выполнять двигательное задание, поиграть в подвижную игру.

Двигательная активность для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша.

Движение занимает одно из ведущих мест в процессе взаимодействия с окружающим миром. Благодаря движению происходит познание и переход на новую качественную ступень развития.

Взаимодействие с окружающим миром – это возможность удовлетворения всех необходимых человеческих потребностей. Познание окружающего мира позволяет не просто развиваться, но и формироваться из индивида в гармоничную, способную к обучению и воспитанию личность.



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 с. Сергокала» Сергокалинского района

368510, с. Сергокала ул. 317 Стрелковой дивизии № 11, тел. 8 (964) 010 76 56

ОКПО 25122566, ОГРН 1020502335160, ИНН/КПП 0527003053/052701001

Доклад на тему Игры - эстафеты как средство физического воспитания ДОШКОЛЬНИКОВ



Подготовил: инструктор по физической культуре
Дарсамова З.С.

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил - важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок — источник многочисленных невзгод».

В.А. Сухомлинский

Здоровье человека - бесценный дар природы, который дается ему в подарок к первому дню рождения.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Современные учёные и специалисты-практики рассматривают систему физического воспитания дошкольников как один из потенциалов целостного гуманистического воздействия на личность, обеспечивающего реализацию права каждого ребёнка на постоянное и максимально полное физическое развитие.

За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз и др.). Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Так, если в четыре года ребенок имел 1-2 отклонения, то к шести годам число отклонений увеличивается до 4-5.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения сейчас находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Однако, как быть, если сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и коллективными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

А ведь формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит к нормированию

двигательных качеств и навыков. По-прежнему недооценивается значение игр как основного средства комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических качеств, воспитанию у детей воли, смелости, настойчивости, выдержки, решимости.

При проведении с детьми всех форм по физическому воспитанию, очень важно добиваться того, чтобы занятия физической культурой, подвижные игры, элементы спортивных игр и различные физические упражнения на прогулке приносили детям радость, чтобы у них появилось желание самостоятельно организовывать различные игры, выполнять движения лучше, красивее. С этой целью необходимо шире включать в занятия и досуг детей игры-эстафеты.

Ведь по определению отечественных психологов: Выготского Л.С., Леонтьева А.Н., Эльконина Д.Б., игра – ведущая деятельность ребёнка в дошкольном возрасте. Она предполагает осознанное воспроизведение навыка движений, является средством гармонического развития ребёнка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

И по мнению Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, Ю.К. Чернышенко, В.Н. Новохатько, Е.И. Панкратьева и др., при планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Да и сами дети проявляют большой интерес к играм-эстафетам. Их увлекает разнообразие движений в одной игре,- пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., соревновательный характер. В старшем возрасте они уже достаточно хорошо владеют основными движениями, а игры - эстафеты построены на знакомом материале.

Что же такое игры-эстафеты? Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, содержится 3, 5 и более знакомых детям видов основных движений, в определенном сочетании. Одновременно при проведении игры-эстафеты решается ряд задач - закрепление и совершенствование навыков основных движений; развитие у играющих ориентировки в пространстве; смелости, решительности, организованности и дисциплинированности; внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений.

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 тоже отвечают игры-эстафеты.

Игры-эстафеты носят коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной

игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

В играх-эстафетах свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, игры-эстафеты вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Говоря о влиянии игр-эстафет на умственное развитие, следует отметить, что они вынуждают мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры-эстафеты создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Таким образом, при правильном планировании организации, игры-эстафеты помогут нам достичь основных целей физического воспитания:

1. Оздоровительной - решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка.

2. Воспитательной - органически взаимосвязаны с физическим и духовным развитием дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

3. Образовательной - обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

А также они направлены на решение основных задач, необходимых для достижения этих целей:

1. Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям.

2. Формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

3. Формирование представлений о здоровом образе жизни.

4. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

5. Развитие опорно-двигательного аппарата детей.

6. Развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка.

7. Воспитание морально-волевых качеств детей.

Игры-эстафеты создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игр, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Таким образом, игры-эстафеты являются действенным средством разностороннего развития ребёнка в современных условиях.

Однако необходимо учесть, что планирование обучения должно базироваться на ряде принципов:

- Принцип развивающего обучения: при обучении необходимо учитывать зону «ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
- Принцип воспитывающего обучения: в процессе обучения обязательно должны решаться воспитательные задачи.
- Принцип сознательности: он предполагает понимание ребёнком того движения, которое он производит.
- Принцип систематичности: чередование нагрузок и отдыха.
- Принцип наглядности: создание с помощью различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности: обучение детей с учётом возрастных, половых и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности.
- Принцип индивидуализации: он обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование заданий, физической нагрузки, а так же приёмов педагогического воздействия.
- Принцип оздоровительной направленности: требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей – включать элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием.

На мой взгляд, правильной всего организовать обучение, разбив материал на четыре блока. Тактическая подготовка, теоретические знания, умственное развитие, психическое здоровье.

Блок «Тактическая подготовка» определяет основные направления обучения, включает перечень умений и навыков, двигательных способностей, формируемых в процессе обучения. Объём и содержание знаний, которые дети должны усвоить, соответствуют возрастным особенностям их мышления, внимания, памяти, восприятия и воображения.

Блок «Теоретические знания». В этом блоке определены темы и содержание бесед с детьми. Обеспечивается интеллектуальное развитие детей, направленное на формирование у них комплекса знаний о своём организме, его основных функциях. Так же определено и раскрытие понятия «здоровый образ жизни». Кроме этого в доступной и увлекательной форме преподносятся первоначальные навыки ОБЖ. Этот блок реализуется воспитателями детского сада.

Нужен ли этот блок в программе по физической культуре? Я думаю, что он необходим. Ребёнок должен понимать, что он делает, но главное, он должен понимать для чего он это делает. Что то, что дала ему природа при рождении – это на всю жизнь, что сердце у него одно и другого сердца у него не будет, что

его нужно беречь и укреплять. Именно с этой целью я включила данный блок в программу.

Блок «Умственное развитие» Это развитие таких психических процессов, как память, внимание, логическое мышление, умение ориентироваться в сложившейся ситуации. Работа со схемами, чтение карточек-схем, их составление, ориентирование в пространстве по схемам и знакам.

Блок «Психическое здоровье». Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта. Предлагаемая форма работы включает в себя: психогимнастику, психотехнические игры, аутотренинги.

Психогимнастика направлена на снятие напряжения, утомляемости, вспыльчивости, замкнутости, регулировании эмоциональных состояний.

Психотехнические игры способствуют гармонизации внутреннего мира ребёнка, ослаблению напряжённости, умение взаимодействовать в команде.

Аутотренинги учат детей управлять своим настроением, регулировать его, настраивать себя на достижение максимального проявления физических и психических возможностей.

Прогнозируя критерии успешности программы, учтены так же и факторы риска, к которым относятся:

- проблемы с эмоциональным благополучием детей в ситуации неуспеха, которые могут возникать в играх с элементами соревнования;
- высокие психические нагрузки, связанные с усвоением сложно координированных действий в игровых ситуациях;
- определение оптимальности физических нагрузок, которые могут повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы.

Именно для того, что бы свести факторы риска к минимуму, в программу и включён блок о психическом здоровье детей, помогающий избежать возможных негативных последствий. Результативность этой работы отслеживается психологом детского сада.

Система индивидуально-дифференцированного подхода включает учёт особенностей физической подготовленности детей: количественные и качественные показатели овладения техникой основных движений, уровень двигательных способностей. В связи с этим определены условия индивидуально-дифференцированного подхода, который обеспечивается:

- Использованием инвентаря различного веса и размера;
- Увеличением или уменьшением расстояния от старта до финиша;
- Дозировкой физической нагрузки при подборе игр-эстафет и их количеством;
- Вариативностью эстафет с учётом половых признаков;
- Подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Выбор способов, приёмов и средств обучения с учётом состояния здоровья детей, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности каждого ребёнка, исключение «факторов риска» позволяют достичь положительных результатов в укреплении здоровья детей, создании их благоприятного эмоционального состояния.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ И ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

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».

Простота и доступность игр-эстафет, их универсальность в плане проведения (спортивный зал, площадка, участок, групповая комната и т.д.) позволяют широко использовать их в дошкольных учреждениях. 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. Содержание игр-эстафет

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.

В игры-эстафеты не рекомендуется включать:

акробатические кувырки вперед и назад (можно боком); бег по узкому буму или узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой); лазанье по канату (во время быстрого спуска могут поранить ладони); бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение возможны удары о стену).

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 выстраивается в колонне.

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, может содержаться в определенном сочетании от 2 до 10 знакомых детям видов движений. На начальных этапах разучивания игр-эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости выполнения движений, постепенно увеличивая скорость. Усложненные варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил. Усложнения игр-эстафет можно проводить следующим образом:

постепенно увеличить количество препятствий в игре; изменить последовательность выполнения заданий; изменить способы выполнения

задания; □ вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивания вверх и т.д.); □ менять величину и вес предметов; □ увеличить площадку для игр; □ усложнить правила; □ усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.); □ изменить вариант построения команд на площадке; □ изменить исходное положение участников команд на линии старта (сидя, сидя «потурецки», стоя на коленях, лежа на животе, стоя спиной к линии старта и др.); □ использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одной из длинных сторон).

Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты. Виды игр-эстафет

Физическая нагрузка в эстафете зависит от используемых видов основных движений и от того, где проходят игры-эстафеты - в спортивном зале или на участке детского сада или на полосе препятствий. Все это дает основание разделить игры-эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой интенсивности. 1. К играм-эстафетам малой интенсивности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием.

Основная задача таких игр-эстафет: усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по одному с небольшой скоростью и амплитудой движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 секунд. Повторяется такая эстафета до 5 раз. 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 секунд. И повторять эти задания можно не более 1-2 раз. Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий.

В педагогической практике игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать

подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста. 1. 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. 2. 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 выполняют игровые задания. Игра-эстафета «Посадка и уборка картофеля» Играющие делятся на несколько команд по 5 игроков в каждой (построение в колонну). У первого игрока в руках 5 небольших колец, у второго-корзинка с 5 картофелинами, у третьего-лейка, у четвертого- пустая корзина, пятый-без предметов. По сигналу первый игрок бежит в конец дистанции и разлаживает 5 колец (лунки), возвращается, передает эстафету следующему. Второй разлаживает картофель в каждую «лунку» по 1. Третий бежит с лейкой - «поливает», четвертый – «убирает» (собирает картофель в корзинку), пятый собирает кольца. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Игра-эстафета «Кто быстрее»

Первый игрок команды по сигналу ползет по скамейке на животе, подтягиваясь руками, выполняет прыжки на одной ноге из обруча в обруч (3 шт.), обегает «змейкой» между кубиками (4 шт.), подбегает к обручу, в котором лежит мяч, отбивает мяч 5 раз, кладет мяч в обруч, бежит к поворотному флажку, обегает его, возвращается по прямой, передает эстафету следующему. 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. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

Игра-эстафета «Гони мяч» Каждая команда (их может быть 2-3) делится на 2 равные части и располагается на противоположных сторонах зала (площадки). Расстояние между противоположными колоннами 68 м. Первый играющий

одной колонны по сигналу бежит, отбивая мяч о пол одной рукой. Добежав до первого в противоположной колонне, передает ему мяч, а сам становится в конец колонны. Получивший мяч без задержки бежит к противоположной колонне, выполняя тоже задание. И так далее. Игра проводится до тех пор, пока части команды не поменяются местами или не окажутся на своих местах. Игра-эстафета «Будь ловким» Каждая команда делится на 2 равные части, располагается на противоположных сторонах зала. По сигналу первый играющий одной колонны бежит «змейкой» между кеглями, подбегает к кубу, запрыгивает на него, спрыгивает, бежит к обручу, пролезает через обруч снизу, бежит к кубу, запрыгивает на него, спрыгивает, подбегает к кеглям, обегает их «змейкой», передает эстафету игроку из второй колонны, а сам становится в конец колонны. Игра проводится до тех пор, пока части команды не поменяются местами или не окажутся на своих местах.

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. Игра-эстафета «Лучики»

Все играющие делятся на три-пять команд и встают лучами от центра круга, повернувшись левым или правым боком к центру, или в колонну. Каждый луч-шеренга (колонна) является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (флажок, теннисный мяч, кеглю). По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу (в одном направлении) с внешней стороны мимо остальных «лучей» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем становятся в конец своей шеренги (колонны). Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. 3. 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. 4. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.); лыжные; водные. Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими.

Методика проведения игр-эстафет :

В начале учебного года целесообразно проводить игры-эстафеты с более простым содержанием, с менее сложными движениями, с привычным для детей построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движения в зале. Следует подбирать игры-эстафеты так, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, к выполнению основных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений, формирует умение детей передавать эстафету. Требования при отборе заданий для игр-эстафет

1. Игровые действия и правила должны соответствовать возрастным особенностям и уровню физической подготовленности детей, их умениям, навыкам, возможностям. 2. Необходимо учитывать время года (в холодную сырую погоду не следует проводить игры - эстафеты на улице – это может спровоцировать простуду). 3. Учитывать место в режиме дня, предшествующую и последующую деятельность детей. 4. Учитывать время приема пищи (через 25-30 минут после еды, но и не перед едой). 5. Учитывать условия и место проведения (размер зала или площадки, наличие инвентаря).

Требования к воспитателю при проведении игр-эстафет. При организации и проведении игр-эстафет к воспитателю предъявляются следующие требования:

- подготовить площадку (обозначить линию старта, линию поворота – не менее 1,5 м от стены);
- подготовить необходимый инвентарь (безопасный, яркий, соответствующий возрастным и функциональным возможностям детей);
- продумать размещение оборудования (чтобы не было никаких задержек);
- изготовить вместе с детьми коллективную эмблему;
- изготовить эмблему каждому ребенку;
- подготовить индивидуальные призы (медали, грамоты, небольшие сувениры, поделки и другое);
- подготовить места для «болельщиков»;
- знать правила игры и ее содержание;
- четко, кратко, последовательно объяснить правила игры детям;
- изложить детям условия определения победителя;
- разучить с детьми речевки, девизы, познакомить со сложными сочетаниями в игре;
- распределить детей на команды сравнительно равные по силам;
- выбрать капитанов команд;
- показывать движения, сопровождая словами (на начальных этапах разучивания игр-эстафет);
- работать с детьми индивидуально по ходу игры: ободрить, подсказать как лучше выполнить задание;
- находиться у сложного препятствия, чтобы оказать помощь или подстраховать некоторых детей;
- следить за физическим состоянием здоровья детей (нагрузка дозируется);
- подвести итог, кратко анализируя ход игры, ошибки детей и их причины, неудачи команды в целом, назвать детей, проявивших смелость, выдержку,

товарищескую взаимопомощь; □ вручить детям медали, сувениры, значки и т.д.; □ оформить альбомы с фотографиями или выставку «Олимпийские звездочки», «Наши чемпионы».

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.

Радость и удовлетворение сопровождает интересную, активную и доступную для ребенка эстафету, она захватывает его, оказывая положительное влияние на общее физическое состояние и умственное развитие. Именно игры - эстафеты дают возможность регулировать психическую и физическую нагрузку, доставляя детям много радости и удовлетворения. Е.А. Аркин указывает: «...игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма». Обычно существует взгляд, что всякая подвижная игра должна вызвать у ребенка восторг, громкий смех, визг, если же этого нет, считают, что игра прошла вяло и плохо. Это неверно. Если в игре дети сосредоточены, активно выполняют все правила игры и серьезно относятся к порученной им роли, значит, цель достигнута. Перед началом игры взрослый выразительно объясняет правила, специально обращая внимание детей на сигналы (зрительные - цвет флажка, ленточки; слуховые - слово, хлопок в ладоши, удар в бубен, музыкальное сопровождение и т. д.), по которым им следует менять или прекращать свои действия. Дети, запоминая новые слова и их значение, тренируют память, их речевое общение с воспитателем во время подвижных игр усиливается. На занятиях они сами часто просят поиграть в знакомые игры - эстафеты.