**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@yamde.ru](mailto:mdou113@yamde.ru). <https://113.tvoysadik.ru/>

Методические рекомендации для педагогов

***«Игры-эстафеты как средство воспитания физических качеств у детей старшего дошкольного возраста»***

Исполнитель:

Хайбулина Н.Ю.

Инструктор по физической культуре

ЕКАТЕРИНБУРГ, октябрь, 2018

***«Игры-эстафеты как средство воспитания физических качеств у детей старшего дошкольного возраста»***

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.

Игры - эстафеты способствуют устранению замкнутости, застенчивости; у ребенка появляется умение слушать и слышать речь взрослого; развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу; постепенно зарождается чувство коллективизма, товарищества, это очень важно.

Игры - эстафеты способствуют также развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельная активность). Участвуя в этих играх, у детей появляется стимул научиться выполнять любые движения хорошо, чтобы робкие дети почувствовали уверенность в себе, а дети более подвижные и смелые обращали свои силы, свою энергию на более качественное выполнение игрового задания.

Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал, например в эстафете «Пингвины» - прыжки и бег; «тоннель» - лазание и бег; «Полоса препятствий» - разнообразные движения. Так, производя одно и то же действие (ходьба, бег, прыжки, ползание, бросание и т. п.) в разных условиях, дети совершенствует, закрепляет его, причем движение выполняется в игровых ситуациях более четко, быстрее и естественно. При проведении игр - эстафет у детей наблюдается сравнительно быстрая утомляемость, поэтому эстафеты подбираются с учетом сложности выполнения, предусматривают смену движений, обеспечивая их чередование с кратковременным отдыхом. Понятный сюжет, интересное сочетание ходьбы, бега, ползания, поскоков создают бодрое, жизнерадостное настроение увлекают детей, движения их становятся точными, ловкими.

Характерной особенностью эстафет для этого возраста является то, что все дети находятся в одинаковых условиях. Взрослый, играя с детьми, подсказывает ход игры, показывает движения. Например, в эстафете «Полоса препятствий» воспитатель сначала показывает действия выполнения, как правильно начинать эстафету и заканчивать, до какого места нужно добегать, чтобы эстафету считалась законченной.

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.

Наблюдая за взаимоотношениями в играх-эстафетах, за реакциями на неудачи менее подготовленных детей,  можно заметить, что они теряются в новых, необычных условиях не только в играх, но и в повседневной деятельности. Таким детям надо уделять несколько больше внимания на занятиях, во время проведения игр-эстафет.

Очень важно у детей поддерживать интерес к играм-эстафетам, способствовать тому, чтобы у них появился стимул научиться выполнять любые движения хорошо, чтобы робкие дети почувствовали уверенность в себе, а дети более подвижные и смелые обращали свои силы, свою энергию на более качественное выполнение игрового задания.  
При подготовке и проведении игр - эстафет надо учитывать все аспекты воспитания личности, разнообразных духовных и нравственных качеств.

Мы ставим задачу развить у детей старшей группы такое важное физическое качество, как ловкость. Ловкость понимают по-разному, но почти все сходятся на том мнении, что это комплексное двигательное качество и развивается оно различными средствами. Игры-эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

В играх-эстафетах дети более самостоятельны и активны, чем во время выполнения **физических упражнений**. Участвуя в играх, дети усваивают нормы взаимоотношений в коллективе, учатся справедливо оценивать действия товарищей, добиваться победы в соревнованиях, преодолевать собственную робость, выполнять преодолеваемые требования.

Усложнения игр-эстафет нужно проводить таким образом: постепенно увеличивая количество препятствий в игре, изменяя их расположение и способы выполнения заданий, вводить дополнительные, предварительно разученные движения, увеличивая площадку для игр, усложнять правила, регулирующие взаимодействие **детей**.

Величина нагрузки в игре зависит не только от её продолжительности, качества препятствий, сложности сочетаемых движений, точности выполнения, но и от темперамента **детей**, их подготовленности. В большой степени нагрузка зависит и от того, где проводится игра – в зале, или на участке на дорожке препятствий. Всё это делит **игры**-эстафеты на три группы: а) малой; б) **средней**; в) большой интенсивности

К первой группе, играм малой интенсивности, относятся **игры**-эстафеты несложного характера со следующими видами движений: ходьба и бег с перелазанием, пролезанием, подлезанием, перешагиванием, влезанием и спрыгиванием. В таких играх дети усваивают очерёдность выполнения движений и правила передачи эстафеты.

Ко второй группе, играм **средней интенсивности**, относятся **игры**-эстафеты более сложного характера. В них увеличивается количество препятствий, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения и т. д. Во время выполнения задания, дети преодолевают препятствия, сочетая бег с перепрыгиванием, ведением мяча одной рукой и броском его в ящик или в корзину и т. п. В играх **средней** интенсивности исходные положения **детей** могут быть различными: стоя в колонне по одному; по двое; сидя, лицом по направлению движения. От построения зависит прядок и способы выполнения движений.

К таким играм относятся **игры-эстафеты**: *«Эстафета с обручами и мячами»*, *«Кто скорее снимет ленту?»*, *«Быстрые баскетболисты»* и многие другие.

**Игры**-эстафеты большой подвижности *(третья группа)* рассчитаны на **физически** хорошо подготовленных **детей**. Количество препятствий в игре увеличивается до десяти и более. К исходным положениям добавляются положения сидя спиной по направлению движения.

Значительно **возрастает** скорость выполнения игрового задания. Так, дети могут преодолевать дистанцию 50-70 метров, сочетая бег с препятствиями пробегание по бревну и по качающейся доске, метанием в цель и т. д. Игровое задание может выполняться без пауз или с интервалами 5-10 секунд. **Игры** большей подвижности лучше проводить в большом зале или на площадке не более трёх раз.

Важным моментом организации игр-эстафет является распределение **детей на команды**, равные по силам. На начальных этапах разучивания **игры** ведущее место отводится показу движений, который обязательно должен подкрепляться объяснением. Даже старшим детям легче копировать образец педагога, поэтому при разучивании сложных игр-эстафет иногда можно использовать приём практического выполнения игрового задания вслед за воспитателем. По ходу **игры** ребёнку нужно несколько раз самостоятельно переключаться с одного вида движений на другой, одновременно преодолевая различные препятствия. Педагог при этом должен ободрить **детей**, у которых что-то не получается, подсказать, как следует выполнять задание.

Во время **игры** педагог должен находиться у препятствия, чтобы оказать помощь и подстраховку некоторым детям.

В конце **игры объявить итоги**: *«победа»* или *«ничья»*, кратко проанализировать исход **игры**, раскрыть ошибки **детей** и причины неудачи команды в целом, поощрить победителей; вручить знаки отличия /флажок/; присвоить звание /чемпион **игры-эстафеты/**, предоставить победителю право уборки инвентаря и т. д.

При подведении итогов можно предлагать детям самим оценивать свои действия и действия товарищей. Это воспитывает у **детей** чувство коллективизма, самостоятельность, ответственность за свои поступки. Целенаправленное проведение игр-эстафет на физкультурных занятиях под руководством инструктора по **физической культуры**, воспитателя способствуют у **детей развитию ловкости**, быстроты, выносливости. А также оказывает положительное влияние на улучшение деятельности организма ребёнка и повышения его **физической подготовленности**.