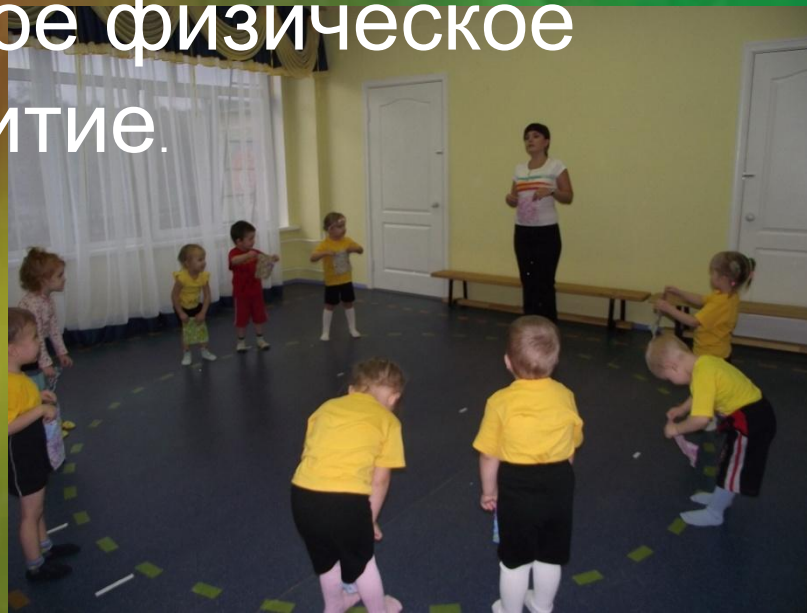


**МБДОУ детский сад комбинированного вида № 39
«Гнездышко»**

Роль игр соревновательного характера и игр-эстафет в жизни дошкольника

**Инструктор по физической культуре
Шерстобитова Елена Валерьевна**

Система физического воспитания дошкольников должна оказывать целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.



- Анализ исследований качеств детей свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Очень часто двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60 % естественной потребности детей в движениях.

- Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости **(бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты)**

Что же такое игры-эстафеты? Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.



- При проведении игр-эстафет дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств

Виды игр-эстафет

- *Игры-эстафеты малой подвижности:*
 - относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием.

Игры-эстафеты средней подвижности:

В ЭТИХ играх увеличивается количество препятствий до 8, 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.

Игры-эстафеты большой подвижности:

- 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.

Виды и классификация эстафет по характеру перемещений:

- линейные

- круговые

- встречные

Классификация эстафет по требованиям к выполняемым заданиям:

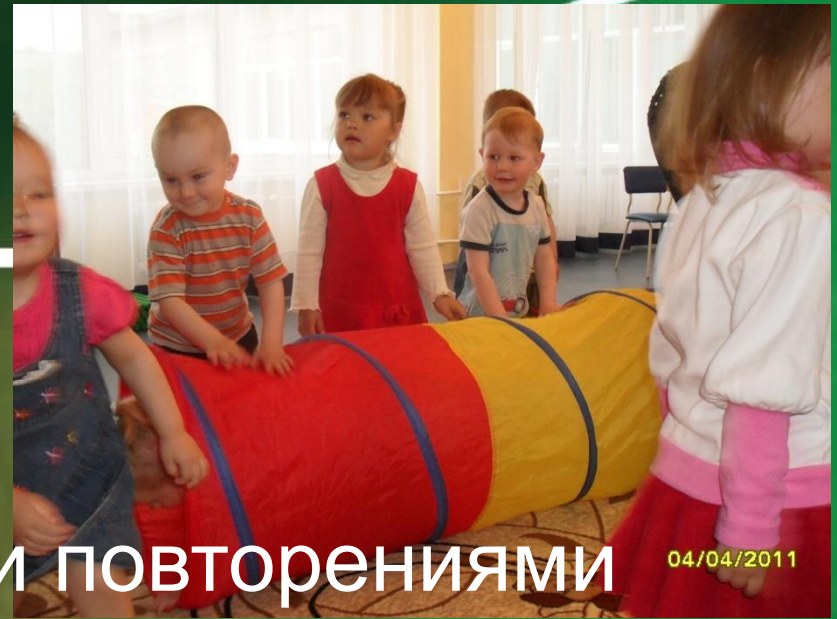
произвольным (любым способом, выбирая самый рациональный).

строго регламентированные (заранее утверждённым способом).

Классификация эстафет по способу действия участников:

индивидуальные (все участники по очереди);

коллективные (участники передвигаются группами).



Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

- Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх-эстафетах, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

- Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожнотактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

Спасибо за внимание!!!