

# Эстафеты:

*учимся дружить и работать в команде*

Информация для воспитателей и родителей

**Крученок  
Ирина Юрьевна**

Инструктор по физическому  
воспитанию  
СПб ГБДОУ № 22



**Игра – исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно–силовых качеств. В совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности.**



**Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только двигательных качеств, но и так называемой скоростной техники – незаменимого компонента для выполнения упражнений с максимальной быстротой и точностью.**

**Эстафеты исключительно эмоциональны, но требования строго соблюдать правила дисциплинируют участников, помогают совершенствовать волевые качества.**



**Возможность широко варьировать содержание эстафет, от самых простых двигательных действий типа передачи мяча или бега до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий, произвольно менять правила игры, сообразуясь с возрастом, подготовленностью детей и условиями зала, позволяет широко применять их на физкультурных занятиях, в «часы здоровья», на физкультурных праздниках, на прогулках.**

**Особое место заняли эстафеты в программе детских соревнований типа «Весёлые старты» и «Папа, мама, я – спортивная семья» - участие в которых является хорошей проверкой своих двигательных способностей, а также укреплением связей ребенка и родителей.**

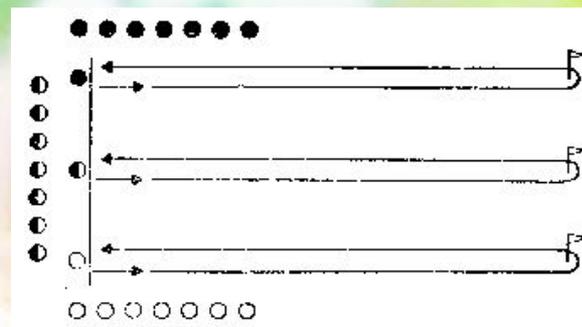
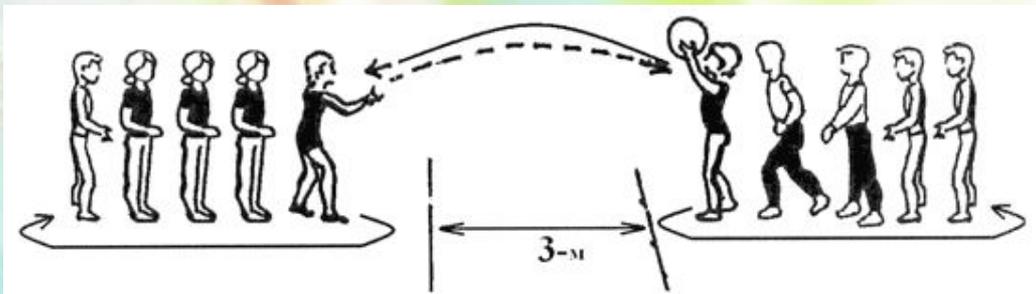




## Виды и классификации эстафет

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя и более командами. Победители эстафет могут определяться следующим образом: по скорости выполнения заданий; по точности и качеству их выполнения; по комплексной оценке скорости качества исполнения. По количеству включаемых заданий эстафеты классифицируются на простые и сложные. Если задание одно (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза), то это простые и сложные. Если задание одно (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза) то это простые, если же два и более – комбинированные.

**По характеру перемещений эстафеты бывают:  
линейные; круговые; встречные.**



**По требованиям к выполняемым заданиям:**

- строго регламентированные (заранее утверждённым способом).
- произвольным (любым способом, выбирая самый рациональный).

**По способу действия участников:**

- индивидуальные (все участники по очереди);
- коллективные (участники передвигаются группами).

# *Подбор эстафет*

При подборе эстафет акцент может быть сделан на развитие определённых двигательных способностей: быстроты реакций и скорости движений, прыгучести и ловкости, силы и выносливости, координации движений. И тогда содержание эстафет определяется с учётом направленности и условий выполнения заданий.

*При подборе эстафет необходимо учитывать:*

1. Форму занятия, в которое включена эстафета (занятия, утренняя зарядка, спорт, кружок, поход)
2. Целевую установку занятия - поставленные перед ними педагогические задачи.
3. Количественный состав групп по возрасту.
4. Уровень физической подготовленности детей.
5. Условия и место проведения игр.
6. Состояние участников.

## *Объяснение правил игры*

**Прежде, чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то исходное положение из которого она начинается, подготовить заранее разметку и необходимый инвентарь.**

**Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего надо сообщить участникам её название и цель, затем содержание, перечислить основные правила.**



**Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы – команды начала и окончания эстафеты. Иногда желательно всю эстафету или часть заданий показать самому воспитателю или родителям.**

**Эстафету следует повторять не менее 2 – 3 раз для окончательного выявления победителя. Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников.**

**Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий – именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.**

**Эстафеты и аттракционы учат сплоченности, раскрывают состояние командного духа, прививают здоровый спортивный азарт, дают выплеск энергии, учат определенным навыкам, укрепляют физическое здоровье и, к тому же, улучшают психологическое состояние детей.**



**Играйте с пользой!**

