



ИГРЫ- ЭСТАФЕТЫ

Для детей дошкольного возраста

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ ОТНОСЯТСЯ К КОМАНДНЫМ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ С ПРАВИЛАМИ, УЧАСТНИКИ В ТАКИХ ИГРАХ СОСТАВЛЯЮТ ОТДЕЛЬНЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ-КОМАНДЫ. ЭТИ ИГРЫ ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КОМАНД, НАПРАВЛЕННОЙ НА ДОСТИЖЕНИЕ *ОБЩИХ ЦЕЛЕЙ*, ПОДЧИНЕНИЕМ ЛИЧНЫХ ИНТЕРЕСОВ ИНТЕРЕСАМ ВСЕЙ КОМАНДЫ, А ТАКЖЕ ТЕМ, ЧТО ОТ ДЕЙСТВИЙ КАЖДОГО ИГРОКА ЗАВИСИТ ПОБЕДА ВСЕЙ КОМАНДЫ. ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ ПРИУЧАЮТ ДЕТЕЙ СОГЛАСОВЫВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ С ДЕЙСТВИЯМИ ТОВАРИЩЕЙ.



В КАЖДОЙ ИГРЕ-ЭСТАФЕТЕ ОДНОВРЕМЕННО РЕШАЕТСЯ РЯД ЗАДАЧ. ЗАКРЕПЛЯЮТСЯ И СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ФОРМИРУЕТСЯ УМЕНИЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ, РАЗВИВАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

- ловкость,
- быстрота,
- выносливость,
- координация движений,
- точность,
- быстрота реакции на сигнал.

Наряду с этим у детей воспитываются:

- смелость,
- самостоятельность,
- решительность,
- дисциплинированность и др.

Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.



В ИГРАХ-ЭСТАФЕТАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ПРЕОБЛАДАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ И ИХ СОЧЕТАНИЯ:

1. бег с метанием;
2. бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
3. бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;
4. бег с сохранением равновесия на различных снарядах;
5. бег с переносом мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;
6. бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;
7. бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;
8. бег змейкой между предметами;
9. ходьба с перешагиванием предметов;
10. передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.



В ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ:

- 1) акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
- 2) бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- 3) лазанье по канату (в движении вниз дети соскальзывают и обжигают ладони);
- 4) бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).





В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, может содержаться в определенном сочетании от 2 до 10 упражнений из основных видов движений, знакомых детям.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости выполнения движений, постепенно увеличивать их скорость. Усложненные варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил.

УСЛОЖНЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ МОЖНО ПРОВОДИТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

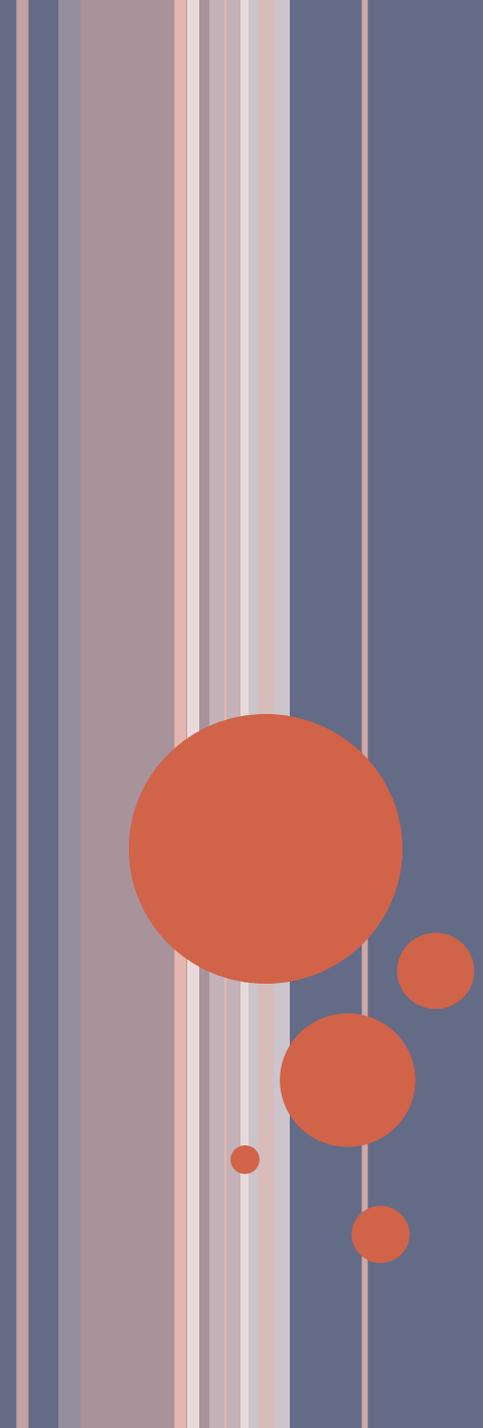
- ▣ 1) постепенно увеличить количество препятствий в игре;
- ▣ 2) изменить последовательность выполнения заданий;
- ▣ 3) изменить способы выполнения задания;
- ▣ 4) вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивания вверх и т. д.);
- ▣ 5) менять величину и вес предметов;
- ▣ 6) увеличить площадку для игр;
- ▣ 7) усложнить правила;
- ▣ 8) усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);
- ▣ 9) изменить вариант построения команд на площадке;
- ▣ 10) изменить исходное положение участников команд на линии старта (сидя, сидя «по-турецки», стоя на коленях, лежа на животе, стоя спиной к линии старта и др.);
- ▣ 11) использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одной из длинных сторон).



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЭСТАФЕТЕ ЗАВИСИТ ОТ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ВИДОВ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОТ ТОГО, ГДЕ ПРОХОДЯТ ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ - В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ, НА УЧАСТКЕ ДЕТСКОГО САДА ИЛИ НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.

ВСЕ ЭТО ДАЕТ ОСНОВАНИЕ РАЗДЕЛИТЬ ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ НА 3 ГРУППЫ: МАЛОЙ, СРЕДНЕЙ И БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ.

- **1. К играм-эстафетам малой подвижности** относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и прыгиванием.
- 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 с, повторяется эстафета до 5 раз.
- **2. 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, ведением мяча (одной или двумя руками), броском в корзину и т. д.
- В играх-эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в **колонну по одному, по два, сидя лицом по направлению движений** и другие. Продолжительность игрового задания около 30 секунд, повторяется эстафета не более 3 раз.
- **3. 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 др. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 метров за 45-90 секунд (пульс не должен быть больше 140 ударов в минуту). И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.
- Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий, которую целесообразно использовать еще и для формирования и совершенствования различных двигательных навыков.



Игры-эстафеты должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры. Поэтому необходимо использовать игры-эстафеты не только с разнообразным содержанием, но и с разной организацией детей, с различными вариантами построений команд, с более сложными сочетаниями упражнений, с непривычной для детей последовательностью выполнения заданий, с нетрадиционным делением зала.

При отборе игр-эстафет воспитатель руководствуется, прежде всего, уровнем подготовленности детей и степенью овладения тем или иным видом движений.

ИТАК, ПРИ ПОДБОРЕ ИГР-ЭСТАФЕТ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ:

- 1) педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах;**
- 2) форму занятия, в которое включена игра-эстафета;**
- 3) состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу;**
- 4) уровень физической и технической подготовленности детей;**
- 5) условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря;**
- 6) состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафет.**