

## Игры-эстафеты как средство физического развития детей дошкольного возраста

СП детский сад «Василек» ГБОУ СОШ с. Васильевка  
Парфенова Валентина Алексеевна, воспитатель

*«Как сохранить здоровье ребенка?  
Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил –  
важнейшим источником жизнерадостного мировосприятия,  
оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.  
Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок  
– источник многочисленных невзгод.  
В.А. Сухомлинский»*

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

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.

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

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. 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.

Игры-эстафеты используются мной не только на занятиях физической культурой, но и на прогулке для повышения общей физической подготовленности детей дошкольного возраста. Систематически организуемые игры-эстафеты при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся. Важным моментом при организации игр-эстафет, является распределение детей на команды, равные по силам. В своей работе с детьми соблюдаю 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.



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 детей ориентировки в пространстве;
- воспитание 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. Специфика игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды двигательной активности чередуются с интервалами отдыха. Но эмоциональная насыщенность этого периода остаётся высокой, так как внимание детей к дальнейшему выполнению заданий не ослабевает.

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. Ребёнок должен понимать, что он делает, но главное, он должен понимать для чего он это делает.

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

Эстафеты — это не просто веселое времяпрепровождение для детей в детском саду, но и важный элемент их развития! Вот несколько причин, почему эстафеты так важны:



1. Физическое развитие: эстафеты помогают детям развивать координацию, ловкость и силу. Движение — это основа здоровья
2. Командный дух: участие в эстафетах учит детей работать в команде, поддерживать друг друга и достигать общей цели. Это формирует навыки сотрудничества и взаимопомощи.
3. Социальные навыки: эстафеты способствуют развитию общения и взаимодействия между детьми. Они учатся делиться радостью победы и переживать неудачи вместе.
4. Эмоциональное развитие: участие в соревнованиях помогает детям справляться с эмоциями, такими как радость, разочарование и гордость. Это важный шаг к эмоциональной зрелости.

5. Развитие лидерских качеств: в процессе игры некоторые дети могут проявлять лидерские качества, что способствует их личностному развитию.

6. Веселье и радость: эстафеты — это всегда праздник! Они дарят детям радость, смех и положительные эмоции.

Не забывайте, что главное в эстафете — это не победа, а участие и радость от совместного времяпрепровождения!



1. Эстафета **«Пройди через обручи»**. Развитие быстроты и ловкости.

Оборудование: стойка, 3-4 обруча.

Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

2. Эстафета **«Перенеси арбузы»**.

Оборудование: шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды).

Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удерживать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

3. Эстафета **«Соревнования мячей»**. Развитие скорости и ловкости.

Оборудование: мячи по кол-ву команд.

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

4. Игра - эстафета **«Баба Яга»**. Развитие двигательных и творческих способностей детей.

Оборудование: ведро и швабра или палка по кол-ву команд.

В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы — швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке — швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

Оборудование: 2 метлы или швабры, несколько разноцветных кеглей.

Игроки делятся на 2 команды. Проводятся линии старта и финиша. По всей игровой площадке расставляются кегли на расстоянии 0,3 м друг от друга. Игроки должны от стартовой линии на метле проскакать всю дистанцию так, чтобы не задеть кегли.

Побеждает команда, быстрее и лучше другой выполнившая задание.

5. Игра **«Княжеская стрельба»**. Развитие двигательных способностей, меткости.

Оборудование: 10 кеглей или булав, резиновые мячи среднего размера (по кол-ву участников).

На игровой площадке проводятся 2 линии для бросания. По центру проводится средняя линия, на которую ставится 10 кеглей. Все игроки — «князья», решившие потренироваться в стрельбе по мишеням. Игроки, в руках у каждого из которых мяч, делятся на 2 команды и строятся каждая за своей линией бросания. Ведущий игры, Иван-царевич, подает команду: «Стреляй!», и все игроки одной из команд бросают мяч, стараясь сбить кегли. Сбитые кегли ставят снова, но уже на 1 м ближе к другой команде. Затем бросает мячи другая команда. Сбитые этой командой «князей» кегли тоже передвигаются на 1 м в направлении другой команды. Игроки собирают свои мячи, игра продолжается. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков после 5 выполненных залпов.

За каждую кеглю, стоящую на расстоянии 1 м от средней линии в сторону другой команды, «князья» получают 1 очко, 2 м — 2 очка и т. д.

Особые замечания: при бросках игроки не имеют права переступать через линию. Все «князья» одной команды должны бросать мячи одновременно.

6. Игра-эстафета **«Репка»**. Развитие двигательных и творческих способностей детей.

Оборудование: шапочки персонажей сказки на команду.

Участвуют две команды по 6 детей. Это — дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка — ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

7. Игра-эстафета **«Собери урожай»**. Развитие двигательных и творческих способностей детей, ловкости и быстроты.

Оборудование: машина с 4-5 овощами на команду, 4-5 кругов-лунок.

Детям предлагается «посадить и собрать урожай». Машины ставят у линии старта, а напротив них по прямой раскладывают «лунки» на расстоянии 50 см друг от друга. Первые из команды везут машину, обходя «змейкой» «лунку», выкладывая по одному овощу в нее, возвращаются обратно по прямой и передают машину второму. Затем другие участники «собирают урожай» и передают загруженную машину следующему.

8. Игра-эстафета **«Прохождение болота»**. Развитие двигательных и коммуникативных способностей детей.

Оборудование: обручи по кол-ву команд.

Дети распределяются на «тройки» в командах. Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть «болото» группой из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по «мостику», т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно «утонуть».

9. Игра-эстафета **«Пронеси – не урони»**. Развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности.

Оборудование: ложка и круглый предмет по кол-ву команд.

Для игры необходимы 2 ложки и 2 круглых предмета (раскрашенные деревянные яйца, мячики от настольного тенниса). На расстоянии 7 — 8 м ставят флажок. Игрокам дают в руки по ложке, на которой лежит яйцо (или мячик). За сигналом ведущего игроки должны как можно быстрее добежать до флажка и вернуться назад. Если мячик упадет, участник конкурса должен быстро поднять его с пола, положить назад в ложку и продолжить свой путь. Мячик нельзя придерживать другой рукой. Тот, кто быстрее придет к финишу, считается победителем.

10. Игра-эстафета **«Перетягивание»**. Развитие двигательных способностей детей, силы и выносливости.

Оборудование: канат

2 команды выстраиваются в шеренгу одна напротив другой, между ними проводят линию. Игроки, стоящие напротив, подают друг другу правую руку и ставят на линию свою правую ногу. По сигналу руководителя каждый игрок пытается перетащить другого через ограничительную линию. Как только игрок окажется левой ногой за ограничительной линией, он проигрывает, а его соперник получает очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

11. Эстафета **«Бег в мешках»**. Развитие двигательных способностей детей, скорости движения и прыгучести.

Оборудование: мешки по кол-ву команд.

Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами — 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, ребята по очереди прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Обежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.