

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, пролечь 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. Удержать 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 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 мишениям. 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, оббегает 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 флагшток. Игрокам дают в руки по ложке, на которой лежит яйцо (или мячик). За сигналом ведущего игроки должны как можно быстрее добежать до флагштока 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 (флагштика, 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 выполнят задание.