***Дубышкина Нина Александровна, инструктор по физической культуре.***

**ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ КАК НАИБОЛЕЕ УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Статья содержит материал по организации и проведению игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста. С учетом возрастных особенностей, физического развития и физической подготовленности детей раскрывается методика обучения играм-эстафетам, требования к их проведению. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий, присущие играм-эстафетам, способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, повышению двигательной активности детей.

Предложенный материал предназначен воспитателям и инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений.

**Двигательная активность** –это одно из условий полноценной жизнедеятельности организма. Крепкое здоровье, высокая работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, закладывающиеся в раннем возрасте, сохраняются на протяжении многих лет благодаря физической культуре. В связи с этим в дошкольных образовательных учреждениях большое внимание уделяется выбору средств и методов физической подготовки детей, оптимизации процесса физического воспитания.

Одной из форм активизации двигательной активности детей являются игры-эстафеты. Элементы соревнования, повышающие эмоциональный тонус организма ребенка, быстрота получения результата от хорошо выполненных движений, возможность коллективных действий, присущие играм-эстафетам, вызывают повышенный интерес у детей дошкольного возраста.

Посредством игр-эстафет успешно решаются образовательные и воспитательные задачи: закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее двигательные умения и навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость), повышается общая работоспособность организма, воспитываются определенные черты личности, такие как смелость, решительность, организованность, активность, творчество, чувство долга и ответственности перед командой за свои действия и уважение к «противнику».

Простота и доступность игр-эстафет, их универсальность в плане проведения (спортивный зал, площадка, участок, групповая комната и т.д.) позволяют широко использовать их в дошкольных учреждениях.

Игры-эстафеты – это одна из разновидностей бессюжетных подвижных игр с элементами соревновательной деятельности командного характера. В игре дети поочередно выполняют определенное задание, которое может быть для всех участников одинаковым и различным, в зависимости от степени их подготовленности. В большинстве случаев предлагается одинаковое задание, однако для ослабленных детей оно может упрощаться (например, не выполняется подтягивание, прыжки через препятствия, а только простые задания, например, перешагивание, оббегание предметов).

Игры-эстафеты проводятся на физкультурных занятиях (как часть занятия, или вместо подвижной игры), на физкультурных праздниках, досугах, на прогулках, в походах.

Содержание игр-эстафет.

В играх-эстафетах для дошкольников преобладают следующие виды движений и их сочетания:

* бег с метанием;
* бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
* бег с впрыгиванием на предметы или перепрыгиванием препятствий;
* ходьба с сохранением равновесия на различных снарядах (узкая рейка гимнастической скамейки, бум);
* бег с переносом предметов;
* бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием в баскетбольное кольцо;
* бег с ползанием и лазаньем по гимнастическим снарядам;
* бег «змейкой» между предметами.

В игры-эстафеты не рекомендуется включать:

* акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
* бег по узкому буму или узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
* лазанье по канату (во время быстрого спуска могут поранить ладони);
* бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение возможны удары о стену).

Правила в игре-эстафете.

Следует приучать детей к точности соблюдения правил:

* начало игры по сигналу спортивная команда: «На старт! Внимание! «Марш!», свисток, хлопок в ладоши, взмах флажком или рукой.
* очередной в команде может приступить к выполнению задания только после того, как ему передадут эстафету.
* выполнять задание обусловленным способом;
* оббегать ориентиры (поворотные флажки);
* задание выполнять до конца (если подтягиваться на скамейке – то до самого ее конца);
* при потере переносного инвентаря (мяч, кубик и т.д.) нужно остановиться, поднять его, а затем продолжить движение;
* не мешать выполнению задания другим игрокам;
* по окончании эстафеты капитан поднимает руку вверх (сигнал о завершении командой игры) и команда выравнивается в колонне.

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

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

Усложнения игр-эстафет можно проводить следующим образом:

* постепенно увеличить количество препятствий в игре;
* изменить последовательность выполнения заданий;
* изменить способы выполнения задания;
* вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивания вверх и т.д.);
* менять величину и вес предметов;
* увеличить площадку для игр;
* усложнить правила;
* усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);
* изменить вариант построения команд на площадке;
* 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.);
* использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одной из длинных сторон).

Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты.

Виды игр-эстафет

Физическая нагрузка в эстафете зависит от используемых видов основных движений и от того, где проходят игры-эстафеты - в спортивном зале или на участке детского сада или на полосе препятствий. Все это дает основание разделить игры-эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой интенсивности.

 1. К играм-эстафетам малой интенсивности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием.

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 секунд. Повторяется такая эстафета до 5 раз.

2. Игры средней интенсивности. В этих играх увеличивается количество препятствий до 6, 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.

3. Игры-эстафеты большой интенсивности. 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. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 м за 45-90 сек. И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий.

В педагогической практике игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты— включают одно или два несложных задания; ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполнят игровые задания.

**Ира-эстафета «Посадка и уборка картофеля».**

Играющие делятся на несколько команд по 5 игроков в каждой построение в колонну. У первого игрока в руках 5 небольших колец, у второго-корзинка с 5 картофелинами, у третьего-лейка, у четвертого- пустая корзина, пятый-без предметов. По сигналу первый игрок бежит в конец дистанции и разлаживает 5 колец (лунки), возвращается, передает эстафету следующему. Второй разлаживает картофель в каждую «лунку» по 1. Третий бежит с лейкой - «поливает», четвертый – «убирает» (собирает картофель в корзинку), пятый собирает кольца. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

**Игра-эстафета «Кто быстрее».**

Первый игрок команды по сигналу ползет по скамейке на животе, подтягиваясь руками, выполняет прыжки на одной ноге из обруча в обруч (3 шт.), обегает «змейкой» между кубиками (4 шт.), подбегает к обручу, в котором лежит мяч, отбивает мяч 5 раз, кладет мяч в обруч, бежит к поворотному флажку, обегает его, возвращается по прямой, передает эстафету следующему.

Во встречных эстафетах дети каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

**Игра-эстафета «Гони мяч».**

Каждая команда (их может быть 2-3) делится на 2 равные части и располагается на противоположных сторонах зала (площадки). Расстояние между противоположными колоннами 6-8 м. Первый играющий одной колонны по сигналу бежит, отбивая мяч о пол одной рукой. Добежав до первого в противоположной колонне, передает ему мяч, а сам становится в конец колонны. Получивший мяч без задержки бежит к противоположной колонне, выполняя тоже задание. И так далее. Игра проводится до тех пор, пока части команды не поменяются местами или не окажутся на своих местах.

**Игра-эстафета «Будь ловким».**

Каждая команда делится на 2 равные части, располагается на противоположных сторонах зала. По сигналу первый играющий одной колонны бежит «змейкой» между кеглями, подбегает к кубу, запрыгивает на него, спрыгивает, бежит к обручу, пролезает через обруч снизу, бежит к кубу, запрыгивает на него, спрыгивает, подбегает к кеглям, обегает их «змейкой», передает эстафету игроку из второй колонны, а сам становится в конец колонны. Игра проводится до тех пор, пока части команды не поменяются местами или не окажутся на своих местах.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

**Игра-эстафета «Лучики».**

Все играющие делятся на три-пять команд и встают лучами от центра круга, повернувшись левым или правым боком к центру, или в колонну. Каждый луч-шеренга (колонна) является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (флажок, теннисный мяч, кеглю). По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу (в одном направлении) с внешней стороны мимо остальных «лучей» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем становятся в конец своей шеренги (колонны). Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

3. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

4. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые бег, прыжки пр. лыжные, водные.

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими.

Методика проведения игр-эстафет

В начале учебного года целесообразно проводить игры-эстафеты с более простым содержанием, с менее сложными движениями, с привычным для детей построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движения в зале. Следует подбирать игры-эстафеты так, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, к выполнению основных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений, формирует умение детей передавать эстафету.

Требования при отборе заданий для игр-эстафет

1. Игровые действия и правила должны соответствовать возрастным особенностям и уровню физической подготовленности детей, их умениям, навыкам, возможностям.
2. Необходимо учитывать время года (в холодную сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на улице – это может спровоцировать простуду).
3. Учитывать место в режиме дня, предшествующую и последующую деятельность детей.
4. Учитывать время приема пищи (через 25-30 минут после еды, но и не перед едой).
5. Учитывать условия и место проведения (размер зала или площадки, наличие инвентаря).

Требования к воспитателю при проведении игр-эстафет.

При организации и проведении игр-эстафет к воспитателю предъявляются следующие требования:

* подготовить площадку (обозначить линию старта, линию поворота – не менее 1,5 м от стены);
* подготовить необходимый инвентарь (безопасный, яркий, соответствующий возрастным и функциональным возможностям детей);
* продумать размещение оборудования (чтобы не было никаких задержек);
* изготовить вместе с детьми коллективную эмблему;
* изготовить эмблему каждому ребенку;
* подготовить индивидуальные призы (медали, грамоты, небольшие сувениры, поделки и другое);
* подготовить места для «болельщиков»;
* знать правила игры и ее содержание;
* четко, кратко, последовательно объяснить правила игры детям;
* изложить детям условия определения победителя;
* разучить с детьми речевки, девизы, познакомить со сложными сочетаниями в игре;
* распределить детей на команды сравнительно равные по силам;
* выбрать капитанов команд;
* показывать движения, сопровождая словами (на начальных этапах разучивания игр-эстафет);
* работать с детьми индивидуально по ходу игры: ободрить, подсказать как лучше выполнить задание;
* находиться у сложного препятствия, чтобы оказать помощь или подстраховать некоторых детей;
* следить за физическим состоянием здоровья детей (нагрузка дозируется);
* подвести итог, кратко анализируя ход игры, ошибки детей и их причины, неудачи команды в целом, назвать детей, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь;
* вручить детям медали, сувениры, значки и т.д.;
* оформить альбомы с фотографиями или выставку «Олимпийские звездочки», «Наши чемпионы».

В играх-эстафетах дети приобретают двигательный опыт, сопереживают успехи и неудачи своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают дружеские взаимоотношения между собой, наиболее полно реализуют свои возможности, как физические, так и нравственно-волевые.

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с дошкольниками помогает педагогам не только решать образовательные и воспитательные задачи, но и позволяет разнообразить двигательный досуг детей.

Литература.

1. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет:игры-эстафеты.-Волгоград: Учитель, 2012-127 с.
2. Голомидова С.Е. Физкультура. Игровая деятельность. Подготовительная группа. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2010-96 с.
3. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010-112 с.
4. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 192 с.