МБДОУ «Детский сад № 30 «Незабудка»

Консультация для воспитателей.

«Игры – эстафеты как средство физического развития ребенка и формирования его эмоциональной сферы»

Выполнила: Князева Т.Б.

воспитатель

Рубцовск, 2017

Эстафета [фр. estafette] — «соревнование спортивных команд в беге, плавании и др. – прохождение определенного расстояния спортсменами, сменяющими друг друга в пути и передающими (нередко условно) друг другу какой-либо предмет, также называемый эстафетой». Фактор соревнования создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

 Здоровое, красивое тело, красивые движения – результат правильного физического развития. Маленький человек не может сам себя развить – это задача взрослых. Игры-эстафеты являются условием формирования двигательной активности детей, а также стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер ребенка, становится очевидной необходимость интенсивной научной и практической разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста средствами игры-эстафеты.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил заключить, что в отношении дошкольников игры-эстафеты рассматриваются как разновидность подвижных игр, в которых команды детей соревнуются между собой в преодолении различных препятствий путем быстрого и рационального решения двигательных задач. Важно подчеркнуть, что победа команды в игре-эстафете может быть достигнута только при условии быстрого и ловкого выполнения задания каждым ее игроком на своем этапе

 Участники эстафеты должны иметь большой объем двигательных навыков, поэтому игры-эстафеты проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста. Содержание игр-эстафет составляют те физические упражнения, которые хорошо знакомы детям и находятся на этапе совершенствования техники. Данное обстоятельство определяет необходимость проведения предварительной работы, которая включает поэтапное обучение детей дошкольного возраста физическим упражнениям

 В играх-эстафетах могут сочетаться самые разнообразные задания, например: пробежать, пролезть в обруч, пройти по скамейке, сохраняя равновесие; перепрыгнуть через препятствие, перенести груз; проползти, взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах к стартовой черте; катиться на самокате, отталкиваясь правой ногой, до расставленных на одной линии кеглей, проехать между ними змейкой, доехать до обозначенного места, остановиться, сойти с самоката, повернуть его, вернуться к стартовой линии, отталкиваясь левой ногой.

 Организация игры-эстафеты начинается с предварительной работы, при планировании которой педагог руководствуется следующими положениями:

* включает в ее содержание только те движения, которые хорошо усвоены детьми;
* учитывает, что от количества и сложности заданий, длины дистанции, уровня физической подготовленности детей зависят величина и характер физической нагрузки;
* принимает во внимание интересы детей, подбирает движения, которые занимательны, при этом посильны для детей;
* организовывает игру-эстафету, ориентируясь на воспитание дружеских взаимоотношений между детьми с целью их нравственно-волевого поведения .

 Обязательным условием проведения игры-эстафеты является распределение детей на команды. Каждая команда должна иметь свое название, соответствующую эмблему и капитана. Это организовывает и дисциплинирует дошкольников, сплачивает детский коллектив. При этом педагог объясняет, что капитан начинает эстафету, следит за порядком среди игроков команды и сигнализирует о завершении эстафеты. Общий успех команды зависит от результатов каждого игрока.

 Так как эстафеты требуют от участников напряженного внимания, специалисты рекомендуют формировать команды не более чем по пять-шесть человек. Таким образом, группа разбивается на три-четыре команды, если позволяет помещение. Это сокращает время ожидания момента принятия эстафеты. В противном случае у детей дошкольного возраста на фоне эмоционального подъема и длительного времени ожидания своей очереди может наступить нервное перевозбуждение, а затем и переутомление, которое сведет на нет оздоровительный эффект проводимых упражнений.

 Распределять детей нужно так, чтобы силы команд были равны. В этой связи педагог объединяет в одну команду физически подготовленных детей с более слабыми, мальчиков с девочками. Делить детей на команды можно путем расчета на «первый-второй», «Ракету-Спутник» или с помощью сговора.

Распределив воспитанников на команды, педагог предоставляет им свободу в установлении очередности действий играющих, но при этом следит, чтобы они договаривались доброжелательно, уступая друг другу. Дети седьмого года жизни уже понимают значение разумного распределения сил, поэтому на первые и завершающие этапы обычно назначают наиболее подготовленных детей.

 Игры - эстафеты способствуют устранению замкнутости, застенчивости; у ребенка появляется умение слушать и слышать речь взрослого; развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу; постепенно зарождается чувство коллективизма, товарищества, это очень важно.

 Игры благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом, так как при активном выполнении движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание, улучшается обмен веществ.

 Игры - эстафеты способствуют также развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельная активность). Участвуя в этих играх, у детей появляется стимул научиться выполнять любые движения хорошо, чтобы робкие дети почувствовали уверенность в себе, а дети более подвижные и смелые обращали свои силы, свою энергию на более качественное выполнение игрового задания.

 Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал, например в эстафете «Пингвины» - прыжки и бег; «тоннель» - лазание и бег; «Полоса препятствий» - разнообразные движения. Так, производя одно и то же действие (ходьба, бег, прыжки, ползание, бросание и т. п.) в разных условиях, дети совершенствует, закрепляет его причем движение выполняется в игровых ситуациях более четко, быстрее и естественно.

 При проведении игр - эстафет у детей наблюдается сравнительно быстрая утомляемость, поэтому эстафеты подбираются с учетом сложности выполнения, предусматривают смену движений, обеспечивая их чередование с кратковременным отдыхом. Понятный сюжет, интересное сочетание ходьбы, бега, ползания, поскоков создают бодрое, жизнерадостное настроение увлекают детей, движения их становятся точными, ловкими. Характерной особенностью эстафет для этого возраста является то, что все дети находятся в одинаковых условиях. Взрослый, играя с детьми, подсказывает ход игры, показывает движения. Например, в эстафете «Полоса препятствий» воспитатель сначала показывает действия выполнения, как правильно начинать эстафету и заканчивать, до какого места нужно добегать, чтобы эстафету считалась законченной.

 На протяжении всей игры педагог поддерживает интерес детей к игре, внимательно следит за их действиями и выполнением правил, поощряет самостоятельность, инициа­тиву, активность. Эстафеты проводимые в сопровождении стихотворного текста, произносимого воспитателем, очень важно, чтобы прозвучали выразительно, в нужном темпе, удобном для игры.

Радость и удовлетворение сопровождает интересную, активную и доступную для ребенка эстафету, она захватывает его, оказывая положительное влияние на общее физическое состояние и умственное развитие. Именно игры - эстафеты дают возможность регулировать психическую и физическую нагрузку, доставляя детям много радости и удовлетворения. Е.А. Аркин указывает: **«...игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма».** Обычно существует взгляд, что всякая подвижная игра должна вызвать у ребенка восторг, громкий смех, визг, если же этого нет, считают, что игра прошла вяло и плохо. Это неверно. Если в игре дети сосредоточены, активно выполняют все правила игры и серьезно относятся к порученной им роли, значит, цель достигнута. Перед началом игры взрослый выразительно объясняет правила, специально обращая внимание детей на сигналы (зрительные - цвет флажка, ленточки; слуховые - слово, хлопок в ладоши, удар в бубен, музыкальное сопровождение и т. д.), по которым им следует менять или прекращать свои действия. Дети, запоминая новые слова и их значение, тренируют память, их речевое общение с воспитателем во время подвижных игр усиливается. На занятиях они сами часто просят поиграть в знакомые игры - эстафеты.

 Некоторые дети на предложение воспитателя выполнять упражнение отвечают отказом, а во время эстафеты проявляют определенную заинтересованность и желание участвовать в ней Вначале они с интересом наблюдают за игрой, выполняя отдельные движения, например в эстафете «Пингвины» они не участвуют в эстафете, а просто прыгают в стороне. На следующем занятии дети включаются в игру. **Игры-эстафеты - исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность.** На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у детей постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

 Участие в эстафетах и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения эстафет, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие игр - эстафет влияют на развитие у ребят чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество.

Воспитатели привлекают детей к изготовлению различных поделок для украшения спортивной площадки и гимнастического зала, расчистке катка, прокладыванию лыжни, разметке беговых и велосипедных дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовке костюмов, атрибутов. Вследствие такой разносторонней творческой деятельности решаются многие задачи трудового воспитания. Дети обогащаются новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему, понимание идейной направленности физкультурного праздника определенной тематики.

                           **Методика проведения игр-эстафет**

Игры-эстафеты должны обеспечить разностороннее развитие моторики детей, а также способствовать формированию умения действовать в коллективе, ориентироваться в про странстве, выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры. Необходимо использовать игры-эстафеты не только с разнообразным содержанием, но и с разной органи зацией детей, с различными вариантами построений команд, с более сложными сочетаниями упражнений, с непривычной для детей последовательностью выполнения заданий, с нетра диционным делением зала.

*При отборе игр-эстафет* воспитатель руководствуется, прежде всего, уровнем подготовленности детей и степенью овладения тем или иным видом движений. В начале учеб ного года целесообразно проводить игры-эстафеты с более простым содержанием, с менее сложными движениями, с привычным для детей построением команд в колонну по од ному, со знакомым направлением движения в зале. Следует подбирать игры-эстафеты так, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, услож нялись постепенно. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, к выполнению основ ных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепле ние усвоенных ранее навыков и умений, формирует умение детей передавать эстафету.

Итак, главное требование, которым надо руководствовать ся при подборе двигательных заданий для игр-эстафет, - соответствие содержания игровых действий и правил *воз растным особенностям детей,*их умениям и навыкам, воз можностям.

При этом необходимо учесть общий уровень физического и интеллектуального развития детей данной возрастной груп пы, уровень сформированности элементов техники движения, уровень их двигательных умений; состояние здоровья каждо го ребенка, индивидуальные особенности; время года, время в режиме дня, место проведения игры-эстафеты.

На выбор игр-эстафет влияет *время года.*В прохладную погоду проводятся такие игры-эстафеты, в которых все дети по нескольку человек одновременно выполняют движения, что позволяет предупредить переохлаждение и уменьшить время ожидания. Зимой в игры-эстафеты необходимо вклю чать игровые задания с санками, лыжами, со снежками и др. В сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на ули це, т.к. дети, болея за игроков своей команды, переживают и кричат — это может спровоцировать простуду. В жаркую по году проводятся игры-эстафеты спокойного характера, малой и средней подвижности, исключающие опасность перегрева ния. При подборе игр-эстафет для улицы необходимо учиты вать наличие на площадке спортивных снарядов, естествен ные условия.

При отборе игр-эстафет нужно учитывать и *время в режиме дня,*при этом еще учитывается предшествующая и последующая деятельность детей. Утром рекомендуются игры-эстафеты с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движению (с мячом, с обручем, с гимнастическими скамейками, с гимнастическими палками, веревочками и пр.). Также утром проводятся игры-эстафеты большой подвижности с несколькими игровыми заданиями, с непривычным направлением движения в игре, с нетрадици онным делением зала.

Между занятиями, особенно если они связаны с длитель ным пребыванием в относительно неподвижной позе (рисо вание, лепка, развитие речи и математических представле ний), полезны игры-эстафеты средней и малой подвижности. Назначение таких эстафет — активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.

*Прием пищи*также учитывается при отборе и проведении игр-эстафет. Игры-эстафеты большой подвижности проводят ся через 25-30 минут после еды, но и не перед едой: эмоцио нальная и физическая нагрузка повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей и вызвать излишнее утомление.

Двигательное содержание игр-эстафет должно согласовы ваться с *условиями проведения.*Игры-эстафеты с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель, с ходьбой и бегом в необычных условиях (в горку, по песку, по снегу, по мелкой воде) невозможно организовать в помещении.

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 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 эстафеты.

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка возрастает. Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свое самочувствие. Дошкольникам свойственно переоценивать свои силы, поэтому педагог не должен полагаться на желание детей про должать соревнование. Необходимо помнить о возрастных и индивидуальных особенностях детей, их состоянии здоровья.

*Нагрузка в игре дозируется* уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно увеличивать перерывы между эстафетами, используя их для разбора общих и индивидуальных ошибок, подсчета очков каждой команды, уточнения правил передачи эстафеты, на значения помощников для судейства, сокращать дистанции для пробежек, уменьшать число игровых заданий в последу ющих эстафетах, менять уставших детей на запасных игро ков и т.п. Можно увеличивать подвижность участников игры, добавляя препятствия, увеличивая дистанции пробежек, раз деляя команды на части и включая в соревнования встречные эстафеты для повышения активности, изменять исходные по ложения игроков на старте, делить зал по диагонали.

*Продолжительность игры* зависит от количества участников, их возраста, содержания игры, от места проведения, тем па, предложенного руководителем. Заканчиваются игры-эстафеты общей ходьбой на месте, уп ражнениями на восстановление дыхания, пальчиковой гим настикой, спокойными заданиями (отгадать загадки, собрать головоломку; игры малой подвижности на внимание и др.). Задача этих упражнений — постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку.

По *окончании игры* подводятся итоги  и оценка игры-эстафеты.

При оценке игры-эстафеты воспитатель отмечает ее положительные стороны, называет детей, удачно выполнивших игровые задания, проявивших смелость, выдержку, товари щескую взаимопомощь, и, наоборот, порицает нарушения правил и связанные с этим действия детей. При разборе игры-эстафеты лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты.

Подведение итогов в конце соревнований начинается с проигравшей команды, а команда-победитель объявляется последней. Призы командам вручаются публично. Чтобы сгладить переживания детей проигравшей команды, жела тельно провести ритуал рукопожатия между командами. Необходимо учить детей переживать неуспех и справляться с негативными эмоциями, однако следует отметить, что игры-эстафеты должны приносить детям радостные переживания. Педагогу необходимо подбадривать детей, вспоминать их ус пехи и строить планы на дальнейшие победы. Всем детям, участвовавшим в соревновании, вручаются индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки). В группе можно оформить альбом наград с фотографиями, а также может быть оформлена Стена славы «Наши чемпионы» и многое другое.

Элементы соревнований побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности, настойчивости).

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с детьми помогает педагогам решать образовательные и воспитательные задачи.

**Список литературы:**

          1. Воронова Е.К. Игры- эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое

              пособие.- М.: АРКТИ, 2009.- 88с.

2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания

    детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных

    учреждений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.- 176с.

3. Игры для детей дошкольного возраста ч.1. Колбасина Т., Лобурева

     И., Огурцова Г.- М.: Издательство: Образ компании, 2006.-192с.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и

 подвижные игры: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.- 152с.

5. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и

   развития ребенка. Учеб. пособие.- 2.- изд. испр. – М.: издательский

        центр «Академия», 2006.- 368с.