

Роль игр-эстафет в развитии физических качеств и интереса к занятиям физической культурой у дошкольников.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармонично развитой личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Поэтому одним из важнейших направлений педагогической деятельности в дошкольных образовательных учреждениях является физическое воспитание детей.

Ни для кого не секрет, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности и интереса к занятиям физической культурой.

Итак, какие же физические качества дошкольников мы знаем?

Выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота, ориентировка в пространстве.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что в развитии выносливости особую значимость имеют такие упражнения, как бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты. Они способствуют расширению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Ловкость понимают по-разному, но почти все сходятся на том мнении, что это комплексное двигательное качество и развивается оно различными средствами.

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 и отвечают игры-эстафеты, которые принадлежат к группе несюжетных подвижных игр с правилами и являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т. к. ориентируют их на достижение определенной цели. Игры-эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

Все игры-эстафеты состояются из движений, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», т. е. выполнение их вполне доступно и интересно детям. Вместе с тем часто меняющееся расположение

препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости.

Детей увлекает разнообразие движений в одной игре - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., их соревновательный характер. В процессе игр-эстафет совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации.

Особое внимание уделяется использованию игр-эстафет на свежем воздухе. При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки у детей прочных навыков ориентировки. Существуют также специальные игры-эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве.

Учет достигнутого детьми уровня двигательных навыков, в целях еще большего их совершенствования, позволяет использовать доступные детям элементы соревнования. Это имеет большое значение для достижения высокого качества и быстроты выполнения движений, стимулирования к проявлению физических качеств и формирования нравственных качеств. При правильном педагогическом руководстве игрой-эстафетой дети учатся уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, уметь тормозить свои капризы и желания, у них воспитывается воля. Помимо этого, появляется возможность стимулировать творческую активность детей и направлять первые попытки их творческих поисков в подвижных играх.

Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при обучении детей двигательным навыкам, формировании у них физических качеств и повышении интереса к занятиям физической культурой. И поэтому их необходимо шире включать в занятия и досуг детей.

Характеристика игр-эстафет.

Что же такое игры-эстафеты?

Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

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 своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач:

- закрепление и совершенствование двигательных навыков;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, точности, быстроты реакции на сигнал и т. д.).

Наряду с этим, у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

В практике работы с детьми дошкольного возраста игры-эстафеты проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, на физкультурных развлечениях, на спортивных праздниках, на прогулках, в походах. В зависимости от задач подбираются упражнения, игровые задания, физкультурный инвентарь, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных эстафет. Специфика игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с отдыхом, когда физическая нагрузка сведена к минимуму. Но эмоциональная насыщенность остается высокой, т. к. внимание детей к дальнейшему выполнению заданий не ослабевает. Поэтому на протяжении всей игры-эстафеты воспитателю необходимо регулировать эмоциональную нагрузку, приучать детей проявлять чувство меры, не допускать излишнего азарта.

Методика проведения игр-эстафет.

Игры-эстафеты должны обеспечить разностороннее развитие моторики детей, а также способствовать формированию умения действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры. 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. 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.

Итак, главное требование, которым надо руководствоваться при подборе двигательных заданий для игр-эстафет, - соответствие содержания игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям и навыкам, возможностям.

На выбор игр-эстафет влияет время года. В прохладную погоду проводятся такие игры-эстафеты, в которых все дети по несколько человек одновременно выполняют движения, что позволяет предупредить переохлаждение и уменьшить время ожидания. Зимой в игры-эстафеты необходимо включать игровые задания с санками, лыжами, со снежками и др. В сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на улице, 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 перегревания. При подборе игр-эстафет для улицы необходимо учитывать наличие на площадке спортивных снарядов, естественные 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.

Между занятиями, особенно если они связаны с длительным пребыванием в относительно неподвижной позе (рисование, лепка, развитие речи и математических представлений), 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 проводятся через 25-30 минут после еды, но и не перед едой: эмоциональная и физическая нагрузка повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей и вызвать излишнее утомление.

Двигательное содержание игр-эстафет должно согласовываться 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.

При подготовке к проведению игры-эстафеты требуется:

- подготовить площадку;
- подготовить необходимый инвентарь для эстафет;
- подготовить места для «болельщиков»;
- отметить места для построения команд;
- продумать награды (жетоны, медали, грамоты);
- музыкальное сопровождение.

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным. После расстановки детей, им сообщается название и цель эстафеты, затем содержание, и в конце объяснения перечисляются основные правила.

Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу проведения эстафеты. После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами; ребенок, показывающий движения, первый выполняет эстафету.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции. Руководитель заранее сообщает детям о сигнале. Сигнал подается только тогда, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Чаще в работе с дошкольниками сигналом для начала эстафеты служит спортивная команда: «На старт! Внимание! Марш!».

По окончании игры подводятся итоги и оценка игры-эстафеты.

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.

Учитывая все эти методические рекомендации, педагоги подготовительной к школе группе А провели спортивные соревнования с включением эстафет.

Дети показали всю свою ловкость, выносливость, силу, быстроту, ориентировку в пространстве, умение действовать в команде. Болельщики «на трибунах» поддерживали своих «кумиров» криками и аплодисментами. Дети от соревнований получили огромное удовольствие и ещё долго обсуждали друг с другом своё участие в них.

Инструктор по физической культуре Устюгова О.М.,
педагоги группы Савельева Л.В., Севастьянова М.В.