

Консультация для педагогов

«Игры-эстафеты, как средство развития физических качеств и эмоционально-положительного отношения и интереса к занятиям физической культурой»

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 гармоничной 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 (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического развития 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. Делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Мы ставим задачу развивать у детей старшего дошкольного возраста такое важное физическое качество, как ловкость. 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 важное 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. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота 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.

Цели игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста:

- с целью общей и специальной разминки; улучшения эмоционального состояния детей; повторения и закрепления отдельных упражнений или их целевого использования для развития определенных двигательных способностей;
- перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления изученных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями;
- после изучения отдельных видов упражнений с целью качественной проверки пройденного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой.

Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения. С той же целью можно использовать

сложные эстафеты, вплоть до комбинированных эстафет, с использованием и установкой различного оборудования.

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

- 1) бег с метанием;
- 2) бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
- 3) бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;
- 4) бег с сохранением равновесия на различных снарядах;
- 5) бег с переноской мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;
- 6) бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;
- 7) бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;
- 8) бег со змейкой между предметами;
- 9) ходьба с перешагиванием предметов;
- 10) передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.

В игры-эстафеты для дошкольников не рекомендуется включать:

- 1) акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
- 2) бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- 3) лазанье по канату (при движении вниз дети соскальзывают и обжигают ладони);
- 4) бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

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

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:

- 1) постепенно увеличить количество препятствий в игре;
- 2) изменить последовательность выполнения заданий;
- 3) изменить способы выполнения задания;
- 4) вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивания вверх и т.д.);
- 5) менять величину и вес предметов;
- 6) увеличить площадку для игр;
- 7) усложнить правила;

- 8) усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);
- 9) изменить вариант построения команд на площадке;
- 10) 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.);
- 11) 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 со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, или при другом варианте построения команд, или при нетрадиционном делении зала.

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.

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 подвижности.

1. К играм-эстафетам малой подвижности 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 сек., повторяется такая эстафета до 5 раз.

2. Средней подвижности: в этих играх увеличивается количество препятствий до 8, 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.

В играх-эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в колонну по одному, по двое, сидя лицом по направлению движения и т.п. Продолжительность игрового задания около 30 сек., повторяется эстафета не более 3 раз.

3. Большой подвижности: 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. (пульс не должен быть больше 140 ударов в минуту). И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий, также дорожку препятствий целесообразно использовать еще и для формирования и совершенствования различных двигательных навыков.

В играх-эстафетах различаются соревнования 3-х видов: Индивидуальное или личное первенство (доступно детям с 5-ти лет и проходит по принципу «кто лучше?»). Такое соревнование дает возможность оценить качество выполнения движений каждым ребенком. Наиболее рационально применять его в начале овладения навыком, при первых попытках выполнения детьми нескольких элементов движения. При правильном применении данного вида соревнований снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными и дисциплинированными.

Коллективное или командное первенство проходит по принципу «чья команда выполнит быстрее или лучше?». Такой вид соревнований способствует воспитанию чувства ответственности перед товарищами, создает общность интересов и радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Используется этот вид соревнований на этапе совершенствования двигательных навыков и доступен детям с 6-7 лет.

Индивидуально-коллективное первенство проводится по принципу «победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей». Такой вид соревнований способствует формированию у детей умения сочетать личные и коллективные интересы, используется на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков и доступен детям 7-го года жизни.

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 требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. 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 выполняют игровые задания.

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.

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.

4. 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.

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

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения игр-эстафет.

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.

При этом необходимо учесть общий уровень физического и интеллектуального развития детей данной возрастной группы, уровень сформированности элементов техники движения, уровень их двигательных умений; состояние здоровья каждого 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 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 погоду 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, с непривычным направлением движения в игре, с нетрадиционным делением зала.

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:

- обозначить линию старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет); линию поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);
- подготовить необходимый инвентарь для эстафет (мячи различных размеров, палки, кегли, обручи, скакалки, веревочки, кольца, флажки, гимнастические скамейки и т.п.) Он должен быть безопасным и ярким, заметным в игре, а его размер и масса должны соответствовать возрасту и функциональным возможностям детей;
- подготовить места для «болельщиков» - детей, не принимающих участие в игре (как правило, зрителей рассаживают на гимнастические скамейки, поставленные вдоль длинной стороны зала);
- отметить места для построения команд;

- продумать награды (жетоны, медали, грамоты); музыкальное сопровождение.

Перед проведением игр-эстафет педагогу необходимо выучить правила эстафет, последовательность движений в каждой игре-эстафете и разучить с детьми девизы, речёвки, познакомить со сложными сочетаниями движений в игре. Подготовка к эстафетам проходит заранее. Дети делятся на две-три команды. Команды состояются с одинаковым количеством игроков и приблизительно равные по силам. Деление на команды мальчиков и девочек нежелательно. Заранее выбирают капитанов команд, они дают название своей команде под умелым косвенным руководством воспитателя. Девиз команды выбирается детьми с подачи воспитателя (девизов предлагается несколько, из них выбирается один). Также детьми изготавливается коллективная эмблема, а для каждого ребенка эмблему делают воспитатели. Капитану надевается нарукавная повязка. Воспитателям необходимо заранее подготовить «подарки» участникам эстафет. Команде-победителю готовится большой приз (мяч, скакалки, настольная игра, книга сказок и пр.) и грамота за первое место, проигравшей команде — приз и грамоту за второе/третье место. Всем детям, участвовавшим в играх-эстафетах, готовятся индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки).

Необходимо продумать способ построения участников. Для того чтобы детям было удобно следить за действиями товарищей, можно изменить привычное построение в колонну по одному на другие виды: в колонну по одному, но за детьми более низкого роста; в шахматном порядке; полукругом; в шеренгу (если мало участников).

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным. После расстановки детям сообщается название и цель эстафеты, затем содержание (т.е. перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения) и в конце объяснения перечисляются основные правила.

Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения. После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами или вторым судьей; 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!».

Руководство процессом игры. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает эмоциональный настрой участников, уменьшает готовность детей к игре. Во время проведения эстафеты

взрослый двигается между линиями препятствий лицом к детям, шагами назад и вперед и словесно помогает выполнению движений — подбадривает детей, подсказывает рациональный способ выполнения задания и последовательность выполнения движений. Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия. Руководитель делает поправки и замечания, не останавливая ход игры. Если большинство участников допускают одинаковую ошибку, то после окончания эстафеты педагог указывает на общие ошибки и вносит поправки.

Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помогай отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда!».

Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс ее доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их.

В процессе игры надо учитывать наиболее опасные моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, ходьба и бег по гимнастической скамейке, препятствия) и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется сразу проводить игру-эстафету большой подвижности, т.к. это может вызвать чрезмерное мышечное напряжение. Надо обеспечить оптимальные нагрузки каждому ребенку. Интенсивные периоды физической нагрузки следует чередовать с отдыхом, который организуется между играми-эстафетами.

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 продолжать 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 последующих эстафетах, менять уставших детей на запасных игроков и т.п. Можно увеличивать подвижность участников игры, добавляя препятствия, увеличивая дистанции пробежек, разделяя команды на части и включая в соревнования встречные эстафеты для повышения активности, изменять исходные положения 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, упражнениями на восстановление дыхания, пальчиковой гимнастикой, 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, товарищескую 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, желательно 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 успехи 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.