

Эстафета – увлекательная игра для детей дошкольного возраста

В детском саду широко применяются различные эстафеты, которые решают оздоровительные образовательные и воспитательные задачи. Эстафеты удовлетворяют естественную биологическую потребность детей в движении, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают физические качества и морально-волевую сферу детей дошкольного возраста.

Эстафета – увлекательная игра для дошкольников, в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому игроку своей команды предмет, и старается сделать это быстрее участников команды противника.

Развитие физических качеств в эстафетах

В эстафетных заданиях развиваются физические качества. Ловкость – это комплексная способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развиваются координационные способности – это психофизические качества, позволяющие выполнять движения с большой точностью по амплитуде, направлению, темпу, развиваемым усилием и другими характеристикам. Детям непрерывно приходится переключаться с одних движений на другие, заранее не обусловленным; быстро без всякого промедления решать сложные двигательные задачи сообразуясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег с обеганием препятствий, с пролезанием в воротки, бег с поворотами – челночный бег, бег на лыжах с выполнением упражнений), с использованием различного оборудования, с дополнительными заданиями.

Развитие силы мышц в эстафетах достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях с медболом, мешочками с песком, гантелями, а так же использованию упражнений, включающих поднятие

собственной массы тела (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Особенно важно к моменту поступления в школу развивать не только общую силу рук, но и мелкие группы мышц. Выполняя пальцами различные упражнения, дети достигают хорошего уровня развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и подготавливает руку ребенка к дальнейшему обучению в школе (письму, рисованию)

Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а так же эластичности мышц. В эстафетах дети стремятся выполнить упражнения с большой амплитудой, догоняя и обгоняя своего соперника.

Все эстафеты выполняются на скорости, тем самым развивается у детей быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Развивается точная и быстрая реакция на сигнал.

Более высокий уровень развития физических качеств, достигнутый в ходе эстафет, будет способствовать укреплению здоровья детей, приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков.

Эстафета – это соревнование команд

Соревнование используется как прием, который помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмысливать двигательные задания, повышать двигательную, мыслительную, эмоциональную и творческую активность детей, развивать внимание, совершенствовать двигательную память.

Соревнование применяется и как способ совершенствования двигательных навыков и физических способностей, и как средство воспитания морально-волевых качеств: смелости, взаимовыручки. Коллективные эстафеты воспитывают чувство ответственности перед товарищами, умение сочетать свои личные интересы с командными. Они создают общность радостных

переживаний, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Успешное выполнение движения доставит детям удовольствие, вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. У детей появляется критическое отношение к успехам и неудачам, умение устанавливать их причины, развивается чувство уважения к «противнику».

Таким образом, в игровых объединениях старшего дошкольного возраста существуют общность требований, согласованность действий. Игровые действия дифференцируются и осознаются детьми. Ребенок начинает принимать во внимание интересы партнера. Проявляются положительные нравственные качества – взаимовыручка, вежливость, взаимоподдержка для достижения общей цели. Вся деятельность в эстафетах построена по типу «совместно-дружно-вместе» на основах коллективизма и товарищества.

Эстафеты вызывают определенные чувства: дети огорчаются, если проиграли, и радуются, кричат: «Ура!», если выиграли.

- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.
- Двигательная активность – сумма движений, выполняемая ребенком в процессе жизнедеятельности.
- Игра – вид деятельности, который является отражением реальной жизни и удовлетворяет потребность человека в отдыхе, развлечении, познании, развитии физического и психического потенциала.
- Подвижные игры – игры с правилами, в основе которых лежат разнообразные движения.
- Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой.
- Физическая подготовленность – объём сформированных двигательных умений и навыков, а также уровень развития физических качеств.

- Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.
- Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой.
- Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
- Координационные способности – это психо-физические качества, позволяющие выполнять движения с большой точностью по амплитуде, направлению, темпу, развиваемым усилием и другими характеристикам.