

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида № 15 «Солнышко»»

Практикум для воспитателей
«Игры-эстафеты в образовательной деятельности в
соответствии с ФГОС»

Подготовила и провела: инструктор по физкультуре
Баюнова О.В.

г.о. Королёв

Теоретическая часть

Одной из форм активизации двигательной активности детей являются игры-эстафеты.

Целью всех игр-эстафет является развитие умения преодолевать препятствия, ловкости, скорости и четкости движений, сообразительности, выдумки.

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.

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).

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).

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 прыгиванием.

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.

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 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.

При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

- 1) количество игроков в командах должно быть равным (в том числе мальчиков и девочек);
- 2) впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади – большего;
- 3) забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;
- 4) раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается;
- 5) заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал;
- 6) независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды;
- 7) результат подводится по количеству заработанных очков;
- 8) за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;
- 9) побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

Практическая часть

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Гонка мячей над головами и под ногами

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

Носильщики

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

Бег в мешках

Участники игры строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Оббежав его, возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Игольное ушко

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

Пролезь через обручи

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

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.