

*Конкина Л.Г., Кочеткова М.С.,*

*Абдряшитова З.Р.*

### **Роль игр – эстафет в физическом и психическом развитии дошкольников**

Россия, Самарская обл., г. Сызрань,

Структурное подразделение «Детский сад»

ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани

e-mail: [sad\\_5707@mail.ru](mailto:sad_5707@mail.ru)

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья и культуры движения.

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают дефицит движения. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Поэтому в ст. 64 ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ ч.1. особо отмечено что, «Дошкольное образование направлено на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста».

Для нашего контингента воспитанников проблема сохранения и укрепления здоровья имеет особую силу. Наше структурное подразделение посещают дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, ДЦП, синдромом Дауна, нарушением интеллекта, ЗПР, ЗНПР, ОНР. Одно из наиболее приоритетных направлений в работе структурного подразделения физкультурно – оздоровительное.

Основным направлением нашей деятельности считаем:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- создание условий для всестороннего полноценного развития двигательных и физических способностей;
- приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

В связи с этим актуален поиск путей оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает эмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Решение этой проблемы мы видим в создании совокупности социально- педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Игра представляет особую деятельность, которая с детских лет сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Проанализировав методики В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак «Методика физического воспитания в ДОУ», М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка» мы пришли к выводу, что игры соревновательного характера могут быть эффективным средством увеличения двигательной активности ребенка.

Полтавцева (1997), Э. Я. Степаненкова (1984), Т. И. Осокина; - констатируют тот факт, что игры-эстафеты является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния, положительных моральных качеств.

Лучший путь развития у детей двигательной активности - 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 не только на развитие таких свойств как ловкость, согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия; но и способствуют развитию внимания, наблюдательности, самоконтроля.

Все игры-эстафеты состоят из движений. Вместе с тем, часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявлению двигательной активности.

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 уделяем 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 активности 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. Также используем специальные игры-эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве.

Руководство игрой-эстафетой формирует у детей желание уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, тормозить свои капризы и желания, воспитывает волю. Помимо этого, дает 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 и при формировании у них физических качеств. И поэтому их необходимо шире включать в занятия и досуг детей.

Что же такое игры-эстафеты? Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами.

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.

Игры-эстафеты с детьми старшего дошкольного возраста могут проводиться:

- *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.*

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.

Итак, при подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

1. 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.

В своей работе мы используем следующие формы:

- групповые и подгрупповые занятия;
- развлечения;
- спортивные праздники.

Игры - эстафеты способствовали устранению у детей замкнутости, застенчивости, умению слушать и слышать речь взрослого, сформировался навык действия по сигналу и чувство коллективизма.

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 способствовали развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельная активность). Участвуя в этих играх, у детей появился стимул выполнять любые движения хорошо, робкие дети почувствовали уверенность в себе, а подвижные дети стали более качественно выполнять игровые задания.

При проведении игр - эстафет у детей наблюдается быстрая утомляемость, поэтому эстафеты необходимо подбирать с учетом сложности выполнения, предусматривать смену движений, обеспечивать их чередование с кратковременным отдыхом.

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». Некоторые дети на предложение выполнить 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, а на следующем занятии дети включаются в игру.

При правильном использовании игры-эстафеты способствуют не только совершенствованию двигательных навыков, но и разностороннему развитию ребенка, формированию таких личностных качеств как товарищество, взаимопомощь, ответственность, настойчивость в достижении цели, интереса к спорту.

### **Литература**

1. Кокорева О.И. Игры-эстафеты в детском саду: Методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений. – Тула 2000.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
3. Тарасова Т.А., Власова Л.В. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнений и дидактические игры. М.: Школьная Пресса, 2008.