



# ИГРЫ- ЭСТАФЕТЫ

Для детей дошкольного возраста

- МБДОУ «Каргасокский д/с№3»

Инструктор по физической культуре:  
Карандашева Лилия Станиславовна

Консультация «Игры-эстафеты для детей  
дошкольного возраста»



ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ ОТНОСЯТСЯ К КОМАНДНЫМ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ С ПРАВИЛАМИ, УЧАСТНИКИ В ТАКИХ ИГРАХ СОСТАВЛЯЮТ ОТДЕЛЬНЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ-КОМАНДЫ. 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 ТОВАРИЩЕЙ.



# ЭСТАФЕТА «НАЕЗДНИКИ»



***В КАЖДОЙ ИГРЕ-ЭСТАФЕТЕ ОДНОВРЕМЕННО РЕШАЕТСЯ РЯД ЗАДАЧ. ЗАКРЕПЛЯЮТСЯ И СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ФОРМИРУЕТСЯ УМЕНИЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ, РАЗВИВАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:***

- ловкость,
- быстрота,
- выносливость,
- координация движений,
- точность,
- быстрота реакции на сигнал.

Наряду с этим у детей воспитываются:

- смелость,
- самостоятельность,
- решительность,
- дисциплинированность и др.

Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.



## 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 переносом 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 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 (в 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 увеличивать их 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).



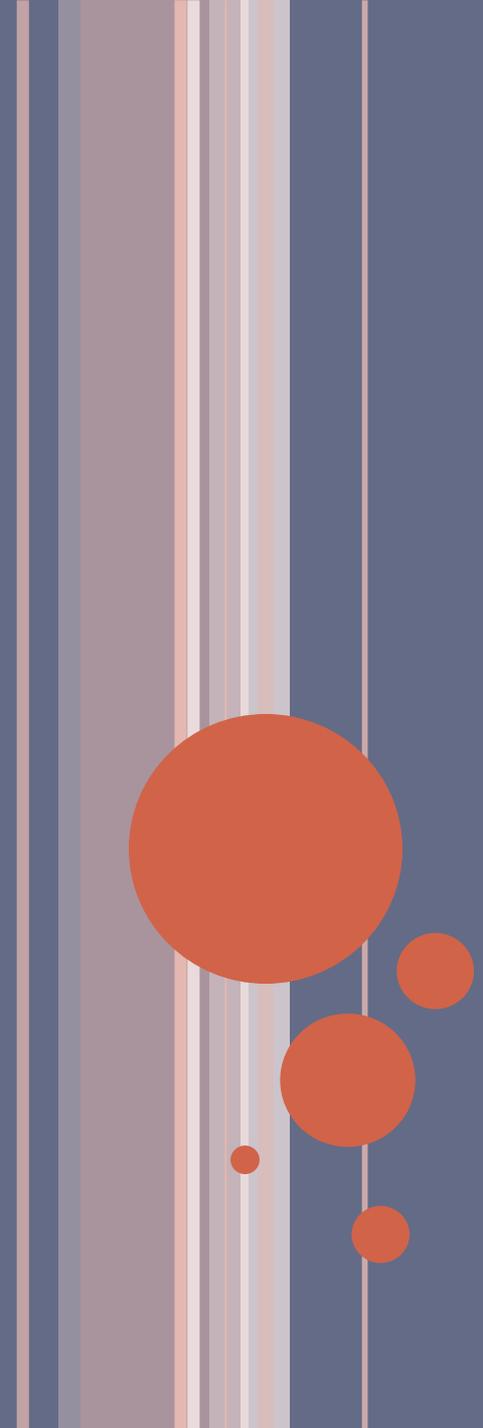
**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЭСТАФЕТЕ ЗАВИСИТ ОТ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ВИДОВ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОТ ТОГО, ГДЕ ПРОХОДЯТ ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ - В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ, НА УЧАСТКЕ ДЕТСКОГО САДА ИЛИ НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.**

**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 с, повторяется 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, 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 два, сидя лицом по направлению движений** и другие. Продолжительность игрового задания около 30 секунд, 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 др. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 метров за 45-90 секунд (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, которую целесообразно использовать еще и для формирования и совершенствования различных двигательных навыков.

# ЭСТАФЕТА С ОБРУЧАМИ





**ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ ДОЛЖНЫ ОБЕСПЕЧИТЬ РАЗНОСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ МОТОРНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ, А ТАКЖЕ СПОСОБСТВОВАТЬ ФОРМИРОВАНИЮ УМЕНИЙ ДЕЙСТВОВАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ, ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ, ВЫПОЛНЯТЬ ДЕЙСТВИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ И ХОДОМ ИГРЫ. ПОЭТОМУ 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.**

## 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 и технической 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 эстафет.