***Использование спортивных эстафет и соревновательных игр при проведении занятий по физической культуре***

**Подготовила воспитатель первой**

**квалификационной категории**

**Тарчева Светлана Александровна**

**МАДОУ №47 «Дельфин»**

**Г.Мытищи**

**2020г.**

В общей системе всестороннего развития человека, физическое воспитание ребёнка занимает важное место.

       Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением методом совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Ведь детский возраст – это ещё и время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем – это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

Одним из важнейших условий физического развития является обеспечение достаточной двигательной активности ребёнка. Движение – главное проявление жизни. Для обеспечения  достаточной двигательной активности детей необходимо подобрать оптимальный двигательный режим, который, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка и большую эмоциональность дошкольников, содержал бы разнообразные интересные детям  формы двигательной деятельности. Этим требованиям в первую очередь отвечают подвижные игры, а для старших дошкольников, которых привлекает результат в игре, это игры-эстафеты и игры с элементами соревнования.

Они способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и многих других систем), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

  Дети проявляют большой интерес к играм-эстафетам и играм с элементами соревнования. Их увлекает разнообразие движений в одной игре – прибежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье  и т.д., использовать нестандартное  спортивное оборудование, желание выиграть, соревновательных характер. Однако необычность обстановки, разнообразие заданий возбуждают детей, они не всегда внимательно слушают. Поэтому в начале обучения приходиться больше объяснять детям, устанавливать определённые правила и требования. К концу обучения дети привыкают к работе в команде, соблюдают правила, легко усваивают.

Очень ценно, что занятия с использованием соревновательных игр и игр-эстафет способствую воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

        Во-первых, нужно сказать, что такое эстафеты и соревновательные игры.

Эстафеты – это разновидность подвижных игр командного характера в которых каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому участнику своей команды, предмет и т.д., старается сделать это быстрее участников других соревнующихся команд. Дети состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении. Эстафета всегда содержит элемент соревнования и поэтому интересна, как для играющих, так и для зрителей. Каждый из играющих, чувствует ответственность перед своей командой, старается добиться успеха, хороших результатов, проявив при  этом настойчивость, сноровку, смекалистость, упорство в достижении цели. Ребёнок получает возможность использовать свои умения в новых нестандартных условиях, проявляя определённые волевые усилия.

В зависимости от возраста детей, их двигательных умений выбираются простое или более сложное содержание игры, но в любом случае движения, включённые в игру-эстафету, должны быть детям знакомы или чётко объяснены и показаны. Убедиться в том, что дети поняли, предоставив им возможность выполнить задание без ограничения срока. Такая «проба» поможет воспитателю продумать состав команд. Тщательный состав команд особенно необходим, если в играх участвуют дети разного возраста, разног уровня развития движений.

Команд может быть от 2х до 4х, в каждой команде от 4х до 8ми детей, примерно одинаковым по силам. Вбирая участников команд используя игровой метод. Команды выстраиваются в параллельные колонны перед стартовой линией. По мимо возрастных возможностей и уровня подготовки играющих, содержание игр-эстафет зависит от размеров зала или спортивного участка, времени года, наличия необходимого физкультурного оборудования и спортивного инвентаря. Можно использовать такие игры-эстафеты: с предметами, со спортивным инвентарём, весёлые, сказочные, парные, командные и много других.

Очень важно у детей поддерживать интерес к играм-эстафетам, способствовать тому, чтобы у них появился стимул научиться выполнять любые движения хорошо, чтобы робкие дети почувствовали уверенность в себе, а дети более подвижные и смелые обращали свои силы, свою энергию на более качественное выполнение игрового задания.

       Так же можно использовать игры с элементами соревнования, в которых повышается ответственность каждого ребёнка за соблюдением интересов играющего коллектива. Игры с элементами соревнования способствуют развитию творчества детей – от самостоятельного создания ребёнком новых комбинаций движений, основанных на использовании имеющегося у него двигательного опыта, до придумывания игр детьми.

Большое воспитательное значение имеет правильная организация условий для игры. Сюда относятся расчерчивание границ для игры. Воспитателю необходимо продумать объяснение игры: оно должно быть кратким, ясным, эмоциональным; при объяснении избегать не нужных деталей, выделить правила (в некоторых случаях можно предложить кому-либо повторить правило). Затем воспитатель распределяет роли и расположение играющих. Распределение ролей и расстановку лучше проводить после объяснения игры, так как, когда дети находятся на одном месте, они более внимательны к объяснению воспитателя, это удобно и для поддержания дисциплины. При проведении знакомой игры нет необходимости каждый раз повторить её содержание.

Во время игры воспитатель не должен оставаться пассивным наблюдателем. Проводить игры надо так, чтобы дети учились играть, находя удовлетворение в выполнении всё более усложняющих правил и приёмов. Воспитателю надо следить за ходом игры, видеть всех играющих и отдельных детей, подбодрить нерешительного, остановить нарушившего правила. Необходимо приучать детей к остановкам в процессе игры. Надо установить правило, что при проведении любой игры, по определённому сигналу (хлопок, слово «стоп» и т.д.) дети должны остановиться на тех местах, где их застал сигнал, и выслушать указания или замечания. Однако не следует злоупотреблять такими сигналами и часто останавливать игру, нарушая этим игровую ситуацию, эмоциональный настрой. Воспитатель должен помнить и о дозировке игры. Нужно следить за внешними проявлениями утомления (учащённое дыхание, покраснение лица), за поведением детей (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно закончить игру. В конце соревновательной игры необходимо дать оценку – анализ: кто из играющих оказался самым ловким, кто проявил себя  как хороший товарищ, кто победитель, а кто побеждённый, а кто нарушает правила. Можно использовать форму награждения, вручения жетонов, медалей и т.д. Соревновательные игры развивают ловкость, выносливость, быстроту. Учат чувству ответственности за партнёра. Можно использовать такие игры: ловишки, жмурки, третий лишний, займи место и т.д.

       Дети проявляют большой интерес к играм-эстафетам и играм с элементами соревнования. Их увлекает разнообразие движений в одной игре – прибежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье  и т.д., использовать нестандартное  спортивное оборудование, желание выиграть, соревновательных характер. Однако необычность обстановки, разнообразие заданий возбуждают детей, они не всегда внимательно слушают. Поэтому в начале обучения приходиться больше объяснять детям, устанавливать определённые правила и требования. К концу обучения дети привыкают к работе в команде, соблюдают правила, легко усваивают.

      Включая в занятия, развлечения, досуги, праздники по физической культуре в детском саду игры-эстафеты и игры с элементами соревнования позволяет значительно увеличить нагрузку, повысить интенсивность занятий, улучшить качество двигательных навыков основных движений, способствует развитию в целом организации дошкольников, что очень важно при подготовке к школе.

**Весёлые Эстафеты**

***"Поезд".***

Перед командами на расстоянии 10-12м ставятся стойки. По сигналу первые номера команд обегают стойки и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают её сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоём обегают стойку. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчиваются, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть когда

последний игрок пересечёт линию старта.

***"Встречная эстафета".***

Каждая команда делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющие команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящим команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт  её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

***Спортивное развлечение для детей старшего возраста***

***«Весёлый стадион».***

**Цель: 1.**Повышать интерес к физической культуре.

**2.** В игровой форме развивать основные качества – силу,

  ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

**3.** Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

**Методы:**словесные, наглядные, практические.

**Приёмы:**игровая, соревновательная мотивация, музыкальное сопровождение, показ выполнения задания.

**Оборудование:**2 ориентира, 2 маски-шапочки утят, 2 солдатских комплекта одежды, 2 чашки, 2 стакана, 2 ложки, 2 стола, 2 теннисных мяча.

**Ход развлечения**

Проводит воспитатель ФИЗО в костюме клоуна. Дети под весёлую музыку на украшенную спортивную площадку или зал.

**Ведущий-клоун:**Здравствуйте, мои самые быстрые и ловкие! Я рад вас видеть на нашем «Весёлом стадионе».

Вот весёлый стадион, где ребят подружит он.

Он научит бегать, прыгать, а ещё метать, скакать, веселиться и играть.

И поэтому и задания, эстафеты буду у нас весёлые и необычные. А ещё, самое главное правило на нашем стадионе нужно улыбаться!

Сегодня у нас участвуют две команды:

Первая команда Смешарики им слово:

**Смешарики:**Мы команда – Смешарики! Мы Смешарики смешные, мы ребята удалые. Будем мы сейчас играть, будем всех мы побеждать.

**Ведущий-клоун:**Вторая команда Юморишки им слово:

**Юморишки:**Мы команда – Юморишки! Мы Юморишки смелые, быстрые, умелые, всех сейчас мы победим и немножко посмешим.

**Ведущий-клоун:**Можем начинать наши весёлые соревнования.

**1-ый этап соревнования:**

**1.**Эстафета «Заводные утята».

**2.** Эстафета «Рота подъём».

**3.** Эстафета «Водоносы».

**Ведущий-клоун:**Подводим промежуточные итоги. За первое место команды получали по одному воздушному шару.

**Игра для болельщиков.** Кто больше лопнет шариков, садясь на него.

**Ведущий-клоун:**Продолжим наши весёлые соревнования.

**2-ый этап соревнования:**

**4.**Эстафета «Заводной луноход».

**5.**Эстафета «Мяч в ложке».

**6.**Эстафета «Тройки».

**Ведущий-клоун:**Молодцы! Но нам нужно подвести итоги.

Награждение команд. Играет танцевальная музыка и все танцуют.

**Эстафеты с мячом**

***«Проведи мяч".***

Играющие стоят в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики(5-6шт.) на расстоянии 1,5м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются другие ребята и т.д. каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.

***«Мяч водящему".***

Играющие стоят в две колонны. На расстоянии 2м от исходной черты стоят водящие, в руках у каждого по одному мячу большого диаметра. Они бросают мяч первым игрокам в колонне, те ловят его, перебрасывают обратно, а сами перебегают в конец своей колонны. Водящий бросает мяч следующему игроку и т.д. Побеждает колонна, первая выполнившая задание.

 ***«Баскетбол».***

Играющие строятся в две колонны, в руках у первых игроков по одному баскетбольному мячу. По сигналу воспитателя первые игроки продвигаются вперед, отбивая мяч об пол одной рукой, огибая ориентир, возвращается обратно, передает мяч следующему и встает в конец колонны и т.д. Побеждает колонна, первая выполнившая задание.

***Спортивное развлечение для старшего возраста  с участием родителей***

***«Мой весёлый звонкий мяч».***

**Цель: 1.**Пропагандировать здоровый образ жизни, приобщение семьи к

                физкультуре и спорту.

            **2.**Закреплять ранее разученные упражнения с мячом.

            **3.**Воспитать взаимовыручку, дружелюбия, организованность.

**Методы:**словесные, наглядные, практические.

**Приёмы:**игровая, соревновательная мотивация, музыкальное сопровождение, показ выполнения задания.

**Оборудование:**мячи большого диаметра, футбольные мячи, ориентиры, кегли, кубики, ворота**,**ленты красного и синего цвета, медали, витамины.

**Ход развлечения**

Под весёлую музыку дети и родители входят в физкультурный зал. У каждого участника на запястье правой руки лента синего и красного цвета.

**Ведущий:**Здравствуйте, уважаемые родители, Здравствуйте ребята! Сегодня мы проведём весёлое спортивное развлечение.

Мы любим, бегать, прыгать,

Мы любим поскакать,

Метать мячи цветные,

Гантели поднимать.

Играть мы, любим в теннис, хоккей или футбол.

Всё это называется коротким словом... «спорт!»

**Ведущий:**Ну что же, давайте начинать соревнования. Но сначала отгадайте загадку:

Стукнешь о стенку – я отскачу,

Бросишь на землю – я подскачу.

Я из ладоней в ладони лечу – Смирно лежать я никак не хочу.

Всё верно. Это мяч! Наше спортивное развлечение так и называется «Мой весёлый звонкий мяч». Все эстафеты будут проводиться с мячом.

Идёт представление жюри.

Команды встают перед стартовой линией.

**1-ый этап соревнования:**

**1.**Эстафета «Мяч водящему»

(на расстоянии 2м от исходной черты стоят водящие, в руках по мячу большого диаметра. Они бросают мяч двумя руками от груди первым игрокам в колонне, те ловят его, перебрасывают обратно, сами перебегают в конец своей колонны и т.д.)

**2.**Эстафета «Бег с мячом»

(играющие бегут между кеглями, неся на вытянутой руке мяч, обратно по прямой, передавая мяч следующему по команде.)

**3.**Эстафета «Проведи мяч между кубиками»

(нужно провести футбольный мяч между кубиками (дриблинг мячом).)

**Ведущий:** Закончен первый этап соревнований, и обе команды могут отдохнуть на скамейках.

Видов спорта много есть,

Даже всех не перечесть.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

  Наши болельщики, назовут, какие они знают виды спорта. За каждый правильный ответ получают витамины. Молодцы! Много знаете видов спорта. А танцевать умеете?

«Танец маленьких утят» танцуют болельщики.

**Ведущий:**начинаем **2-ой этап соревнования:**

Эстафета «Кто больше собьёт кеглей»

(на расстоянии 7-8м от стартовой линии, стоят 8 кеглей. Нужно сбить кегли, катнув мяч правой рукой.)

Эстафета «Прыгай с мячом»

(участники прыгают с мячом, зажатым между коленями, до ориентира,  обратно бегом.)

Эстафета «Попади в корзину»

(на расстоянии 3м от стартовой линии стоят корзины. Нужно попасть в корзину мячом малого диаметра.)

Эстафета «Забей гол в ворота»

(на расстоянии 5м от стартовой линии стоят ворота, нужно забить мяч в ворота.)

**Ведущий:**А сейчас дадим слово нашему уважаемому жюри. Подведение итогов.

**Ведущий:**Очень рада я за вас сегодня

                   И совет такой вам дам:

                   Занимайтесь физкультурой

                   По утрам и вечерам.

                    Будьте в дружбе с физкультурой

                    Папы, мамы, дети.

                    Воздух спорт и витамины

                    Всем нужны на свете!

Вручение призов, медалей проходит под торжественную музыку.

**Сказочные**

***эстафеты***

***"Конёк-Горбунок".***

Каждый участник эстафеты будет изображать Конька-Горбунка. Для этого потребуется волейбольный мяч или воздушный шарик. Участник сгибается в поясе, берёт мяч и кладёт себе на спину, придерживая руками. Во время скачки Конёк-Горбунок должен преодолеть препятствия, например небольшие кубики. Нужно  сделать всё это быстро, и не теряя мяча.

***"Лягушка - путешествиница".***

Два самых сильных участника берут гимнастическую палку и кладут её на плечи. Третий берётся за палку руками, ноги отрывает от земли («лягушка - путешествиница»). По сигналу все трое начинают движения вперёд до финиша. Затем следующая тройка. «Лягушка» не должна касаться ногами земли.

***"Незнайка на воздушном шаре".***

Корзина - обыкновенное ведро. В него положим балласт: мячи, кубики, кегли и т.д. Количество предметов равно количеству участников команды. Первый участник берёт в руку воздушный шарик, в другую ведро. С ведром и шариком игрок бежит к линии ориентира, где лежит обруч. Добежав, игрок выкладывает в обруч один предмет из ведра, то есть облегчает корзину. Вернувшийся к команде, он отдаёт ведро и шарик следующему участнику. Тот проделывает то же самое.

***"Доктор Айболит".***

Градусники заменяют кегли, их складывают в корзину. Количество кеглей на 2 меньше, чем участников. По сигналу первый «Айболит» берёт корзину и бежит до отметки и возвращается. Вернувшись, достаёт кегли по одной и по очереди ставит их всем участникам (как градусники) под мышку. Кроме последнего, ему «Айболит» отдаёт корзину, а сам выбывает из игры. Новый «Айболит» быстро собирает кегли и вновь проделывает то, что и первый игрок. Эстафета заканчивается, когда останется один «Айболит».