

Эстафеты: *учимся дружить и работать в команде*

Информация для воспитателей и родителей

**Крученок
Ирина Юрьевна**

Инструктор по физическому
воспитанию
СПб ГБДОУ № 22



Игра – исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно–силовых качеств. В совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности.



Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только двигательных качеств, но и так называемой скоростной техники – незаменимого компонента для выполнения упражнений с максимальной быстротой и точностью.

Эстафеты исключительно эмоциональны, но требования строго соблюдать правила дисциплинируют участников, помогают совершенствовать волевые качества.



Возможность широко варьировать содержание эстафет, от самых простых двигательных действий типа передачи мяча или бега до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий, произвольно менять правила игры, соотносясь с возрастом, подготовленностью детей и условиями зала, позволяет широко применять их на физкультурных занятиях, в «часы здоровья», на физкультурных праздниках, на прогулках.

Особое место заняли эстафеты в программе детских соревнований типа «Весёлые старты» и «Папа, мама, я – спортивная семья» - участие в которых является хорошей проверкой своих двигательных способностей, а также укреплением связей ребенка и родителей.

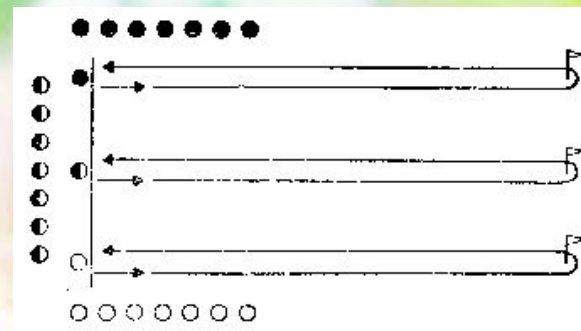
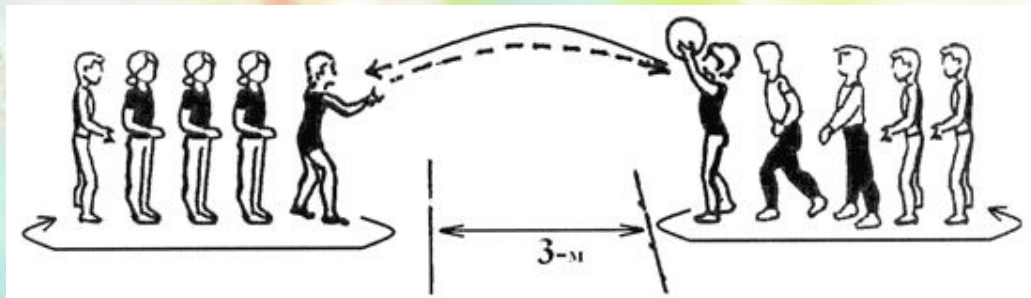




Виды и классификации эстафет

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя и более командами. Победители эстафет могут определяться следующим образом: по скорости выполнения заданий; по точности и качеству их выполнения; по комплексной оценке скорости качества исполнения. По количеству включаемых заданий эстафеты классифицируются на простые и сложные. Если задание одно (бег на определение расстояния, ведение мяча, переноска груза), то это простые и сложные. Если задание одно (бег на определённое расстояние, ведение мяча, переноска груза) то это простые, если же два и более – комбинированные.

**По характеру перемещений
эстафеты бывают:
линейные; круговые; встречные.**



По требованиям к выполняемым заданиям:

- строго регламентированные (заранее утверждённым способом).
- произвольным (любым способом, выбирая самый рациональный).

По способу действия участников:

- индивидуальные (все участники по очереди);
- коллективные (участники передвигаются группами).

Подбор эстафет

При подборе эстафет акцент может быть сделан на развитие определённых двигательных способностей: быстроты реакций и скорости движений, прыгучести и ловкости, силы и выносливости, координации движений. И тогда содержание эстафет определяется с учётом направленности и условий выполнения заданий.

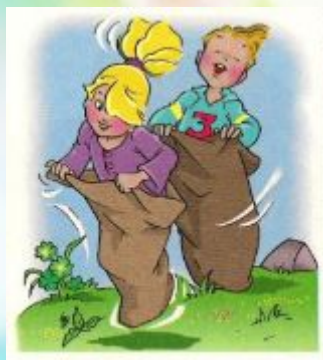
При подборе эстафет необходимо учитывать:

- 1. Форму занятия, в которое включена эстафета (занятия, утренняя зарядка, спорт, кружок, поход)**
- 2. Целевую установку занятия - поставленные перед ними педагогические задачи.**
- 3. Количественный состав групп по возрасту.**
- 4. Уровень физической подготовленности детей.**
- 5. Условия и место проведения игр.**
- 6. Состояние участников.**

Объяснение правил игры

Прежде, чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то исходное положение из которого она начинается, подготовить заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего надо сообщить участникам её название и цель, затем содержание, перечислить основные правила.



Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы – команды начала и окончания эстафеты. Иногда желательно всю эстафету или часть заданий показать самому воспитателю или родителям.

Эстафету следует повторять не менее 2 – 3 раз для окончательного выявления победителя. Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников.

Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий – именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

Эстафеты и аттракционы учат сплоченности, раскрывают состояние командного духа, прививают здоровый спортивный азарт, дают выплеск энергии, учат определенным навыкам, укрепляют физическое здоровье и, к тому же, улучшают психологическое состояние детей.



Играйте с пользой!

