**Методика и организация проведения эстафет.**

Известно, что особую роль в воспитании детей принадлежит физической культуре. Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным. Ведь чем активнее ребенок, тем богаче его умственное и физическое развитие и крепче здоровье. Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Двигательная активность является главным фактором, который определяет состояние сердечно- сосудистой, а также мышечной систем. Для гармоничного развития ребенка необходим оптимальный двигательный режим.

Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать не самое высокое место в жизни дошкольника. Все больше времени ребенок проводит у телевизора и за компьютерными играми. На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах .Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий, обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа. Одним из видов двигательной деятельности является эстафета.

Эстафета-это игра, в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения и старается сделать быстрее участников команды-противника.

В старшем дошкольном возрасте происходят изменения в развитии двигательных качеств ребенка .Последующее обучение в школе потребует от ребенка большой физической нагрузки, способности управлять своими движениями. Поэтому действия ребенка должны быть произвольными и управляемыми.Ведь некоторые школьники отстают в учебе именно из-за недостаточности физического развития. Особенно важно к моменту поступления в школу развивать не только общую силу рук ,но и мелкие группы мышц. Ведь из-за недостаточности развития «мышц ловких»у детей возникают пропуски букв, описки в словах.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Эстафета-это соревнование спортивных команд. Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. С появлением у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, с развитием чувства уважения к «сопернику» возможно включение коллективного соревнования и на более ранних этапах обучения.

Проведение эстафет в работе с детьми в целях их разностороннего развития, возможно лишь при соблюдении ряда условий:

-улучшение качества выполнения движений происходит при наличии положительных эмоций, являющихся результатом хорошей двигательной и психической подготовки. Поэтому включение элементов соревнования в процесс обучения целесообразно при достаточном овладении детьми движениями(особенно на начальном этапе).Строгом соблюдении принципа постепенности, учете уровня развития движений, психологической и особенно эмоционально-волевой характеристики формирующегося навыка, при воспитании у детей чувства ответственности пред своими товарищами ,уважения к достижениям команды противника;

-за положительные нравственные проявления команде начисляется очко. В случае умышленного нарушения правил, проявление грубости, нечестности команде назначается штрафное очко или снимается выигрыш, но при этом надо объяснить, что хороший результат с нарушениями правил не приводит к победе.

строго регламентированные и произвольные

простые и сложные

линейные, встречные, круговые

требования к выполнению заданий

характеристика перемещений

количество

заданий

ВИДЫ И КЛАССИФИКАЦИЯ ЭСТАФЕТ

виды упражнений

тематические и сюжетные

индивидуальные и коллективные

гимнастические, легкоатлетические, водные, игровые

способ действия участников

**Подбор эстафет**

Подбор эстафет и определение их содержания не должны быть стихийными. Инструктор обязан знать, с какой целью он дает то или иное задание и какие педагогические задачи собирается решить .Это могут быть образовательные задачи ,способствующие более быстрому освоению, закреплению или совершенствованию в непривычных условиях техники нужных двигательных действий. В таких случаях целесообразно увязывать содержание эстафеты с конкретным учебным материалом.

При подборе эстафет ,акцент может быть сделан на развитие определенных двигательных способностей: быстроты реакции и скорости движения, прыгучести и ловкости, выносливости и силы, координации движений и согласованности действий с партнером .И тогда содержание эстафет определяется с учетом направленности и условий заданий.

Если на первый план ,выдвигаются задачи воспитания чувства коллективизма, взаимовыручки и поддержки, в эстафеты включаются задания, успех выполнения которых будет зависеть от согласованности действий всех участников, их взаимопомощи и взаимостраховки.

Для воспитания таких свойств характера, как смелость и решительность, в эстафеты целесообразно включать задания, связанные с определенным риском, требующие проявление волевых усилий.

При подборе эстафет необходимо учитывать следующее:

-форму деятельности, в которую включена эстафета;

-целевую установку эстафеты и постановление перед занятием педагогические занятия;

-количественный состав группы по возрасту и полу;

-уровень физической подготовки детей;

-условия и место проведения эстафет- размеры зала, наличие оборудования;

-состояние участников- характер их деятельности перед эстафетой и непосредственно после нее.

**Методика проведения эстафет.**

Объяснение правил.

Прежде чем приступить к проведению эстафет, необходимо заранее подготовить разметку и необходимое для эстафет оборудование, а также построить команды в то исходное положение ,из которого начинается эстафета. Объяснение правил эстафеты должны быть четкими, краткими и понятными для детей. Прежде всего надо сообщить участникам соревнований название и цель эстафеты, содержание и основные правила. Второстепенные замечания давать по ходу проведения. Затем 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, а также временных перерывов или остановки игры. После всех указаний следует ответить на вопросы играющих.

Распределение детей по командам.

При проведении эстафет оптимальное количество участников в каждой команде составляет 8-12 человек. В эстафетах типа «Поезд»участников должно быть меньше, до 5-6 человек.

Возможно несколько вариантов комплектования команд:

1.Назначаются капитаны команд, которые должны сами выбрать игроков среди мальчиков и (или)среди девочек.

2.Распределение по расчету на первый-второй(по три ,по четыре и т.д.)

3.Инструктор сам комплектует команды таким образом, чтобы силы их были примерно равными.

Подведение итогов эстафеты.

При подведении итогов победа почти всегда присуждается команде, заканчивающей игру первой, несмотря на то что она чаще других нарушала правила .Это вызывает справедливую обиду у дисциплинированных участников. Как устранить эти недочеты?

Желательно подбирать задания так, чтобы сама обстановка и условия игры обязывали игроков следовать правилам. Добиваться этого можно различными способами. В той же линейной эстафете перед каждой командой установить стойку, с одной стороны от которой возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику, а с другой стороны тот обязан начинать бег .Или же поставить условие: обежать свою команду и лишь тогда передать эстафету. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолевать которое обязаны поочередно и передающий, и принимающий эстафету. Иногда полезно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, сначала пролезть в обруч и повернуться на 360 градусов, а потом проводить бег. Таким образом, преобладание положительных эмоций, доброжелательное отношение друг к другу, уравновешенное состояние детей наряду с увлеченностью, ровный тон инструктора, его выдержанность –все это свидетельствует о правильности методики проведения эстафет. Успехов Вам!