**Игры-эстафеты в практике работы с детьми 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 (Степаненкова Э.Я. 2000).

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете 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 воспитывается смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и др. происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

В практике работы с детьми дошкольного возраста игры-эстафеты проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, во время физкультурных развлечений, спортивных праздников, прогулок. В зависимости от решаемых задач в той или иной форме работы с дошкольниками подбираются упражнения, игровые задания, физкультурный инвентарь, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных эстафет.

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.

Для решения поставленных задач подбираются такие эстафеты, в которых участвуют все дети:

• 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 усложнённых условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой.

Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения. С той же целью можно практиковать сложные эстафеты, вплоть до комбинированных, с использованием и установкой различного оборудования.

В играх-эстафетах для дошкольников преобладают следующие виды движений и их сочетания:

1)бег сметанием;

2)бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;

3)бег с впрыгивание на 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 ведение 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 вперёд и назад;

2)бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки;

3)лазанье по канату;

4)бег до стены и её касание.

В каждой игре-эстафете, в зависимости от её сложности, может содержаться в определённом 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. Усложнённые варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил.

Одна игра-эстафета может проводиться на 2-3 занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные её варианты: со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, с другим вариантом построения команд или с нетрадиционным делением зала.

Специфика игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сведена к минимуму. Но эмоциональная насыщенность остаётся высокой, так внимание детей к дальнейшему выполнению задания не ослабевает. Поэтому на протяжении всей игры-эстафеты воспитателю необходимо регулировать эмоциональную нагрузку, приучать детей проявлять чувство меры, не допускать излишнего азарта.

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.

Всё это даёт 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, 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 20 с, повторяется эстафета до 5 раз.

1. **Средней подвижности:** в этих играх увеличивается количество препятствий до 8, используется мелкий и крупный инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, ведением мяча, броском в корзину и т.д.

Продолжительность игрового задания около 30 секунд, повторяется эстафета не более 3 раз.

1. **Большой подвижности:** это игры-эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются: сидя спиной по направлению движения, лёжа на животе и др. дети в таких эстафетах пробегают 25-30 метров за 45-90 секунд. И повторять задания можно не более 1-2 раз.

Учитывая классификацию и многообразие игр-эстафет, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.