**Роль игр – эстафет в физическом воспитании школьников**

*Волынский Олег Николаевич,*

*Учитель физической культуры*

*МБОУ «Мошинская средняя школа*

*Няндомского муниципального округа*

*Архангельской области*

Развитие двигательных качеств - одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила. Подвижные спортивные игры развивают такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Игра является эффективным средством и методом развития двигательных качеств личности.

Игра-эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. Игры-эстафеты занимают важное место в физическом воспитании детей. Команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эстафеты не только развивают двигательную активность, они благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом, так как при активном выполнении движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание, улучшается обмен веществ. Эстафеты способствуют также развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельная активность). Участвуя в них, у детей появляется стимул научиться выполнять любые движения хорошо. 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 своих товарищей.

Ценность этих соревнований заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале или на улице. Участвовать в них могут дети разного возраста.

При подготовке и проведении игровых программ следует учитывать возраст занимающихся, их интересы, уровень физического развития и подготовленности Продолжительность соревнований должна быть 1—1,5 часа. Включаемые в программу игры и эстафеты должны быть разнообразны по характеру, воздействию на те или иные мышечные группы или системы организма, а также учитывать ранее приобретённые детьми навыки. Игры и эстафеты должны быть хорошо знакомы участникам соревнований. Следует избегать сложных и травмоопасных упражнений, так как в пылу соревновательной борьбы участники не думают об опасности, а направляют своё внимание лишь на то, чтобы не подвести команду и выполнить задание как можно быстрее Игровой материал необходимо подбирать с учётом возможностей условий проведения соревнований. Он должен быть ярким, привлекающим внимание детей, безопасным в использовании. Порядок распределения игр и эстафет в соревнованиях должен предусматривать паузы отдыха в зависимости от степени нагрузки. Следует тщательно продумать все меры безопасности и страховки.

На уроках физической культуры можно использовать игры-эстафеты в любом классе по любому разделу программы.

Одной из игровых развлекательных форм детского досуга являются «Веселые старты», где участвуют дети разных возрастов. Веселые старты в школе важны и полезны. Они насыщают школьников позитивными эмоциями, такими как радость, удовлетворение, интерес, что способствует созданию дружелюбной и поддерживающей атмосферы в коллективе. В результате такого эмоционального окружения дети лучше сотрудничают друг с другом и активно участвуют в образовательном процессе.

**Предлагаю разработку спортивной игры «Весёлые старты» для 5 – 9 классов**

**Цели и задачи:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* воспитание стойкого интереса к физической культуре и спорту;
* развитие двигательных качеств и умственных способностей учащихся;
* воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
* развитие физических и коммуникативных качеств учащихся;

**Участники**: учащиеся 5 – 9 классов (смешанные команды).

**Жюри:** учащиеся 10 – 11 классов

**.**

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Оборудование:**

3 стакана с водой; 3 обруча; 3 баскетбольных мяча; 3 мешка; 3 ручки; 3 листа; 21 конус; 30 шариков, музыкальный центр.

**Конкурсные задания**

1. ***«Не расплещи воду»***

 Первый игрок с полным стаканом воды бежит до стойки, обегает её и возвращается обратно,и передаёт её следующему. Побеждает команда, пришедшая первой, не расплескав воду. За победу 5 очков.

1. ***«Стройся»***

Команды должны выстроиться в колонны в алфавитном порядке по фамилии. Затем по имени. Затем по росту. За каждое правильное построение 1 очко.

1. ***«Мы победители»***

Вся команда забирается в обруч. Добежать до стойки и обратно. За победу 5 очков.

1. ***«Кольцо»***

 Каждый участник выполняет 1 бросок в кольцо. За одно попадание 2 очка.

***5. «Парный»***

Двое участников зажимают мяч спинами и бегут к обручу. Один остаётся в обруче, а другой возвращается и бежит с другим. Затем вся команда возвращается обратно. За победу 5 очков.

***6. «Прыжки в мешках»***

Прыгают в мешках до стойки. Обратно вылезают из мешков, и прыгает на одной ноге. За победу 5 очков.

***7. «Моё имя»***

 Добежать до стула и написать свою фамилию, имя, отчество. За победу 5 очков.

***8. «Собери конусы»***

 От каждой команды по 1 представителю, Им завязывают глаза, а по всей площадке расставляют конусы. За каждый найденый конус 1 очко.

***9. «Насосы»***

Первый участник бежит до стола, там лежат шарики. Участник должен надувать шарик пока он не лопнет. После этого он возвращается к команде. За победу 10очков.

***10. «Большая эстафета»***

Первый участник бежит, катя обруч, и возвращается, держа его в руках. Так проходит вся команда. Затем участники, попарно держась за руки, прыгают на правой ноге, обратно - на левой. Затем пары, стоя друг к другу спиной, держась за руки, бегут туда и обратно. За победу 10 очков.

**Подведение итогов. Награждение:**

Все команды награждены сладкими призами.