Министерство образования Ставропольского края

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Ставропольский государственный педагогический институт

Психолого - педагогический факультет

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине «Дошкольная педагогика»

Тема: «Формирование физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством использования игр - эстафет»

выполнила студентка 4 курса группы ДН-20-з,

направление подготовки 44.03.05

Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки),

профили «Дошкольное образование»

и «Начальное образование»

Лысенко Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

кафедры начального образования

Войнова Инна Маратовна

Дата защиты «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Оценка «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Ставрополь, 2023

**Оглавление**

[**Введение 3**](#_Toc146613254)

[**Глава 1. Теория развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе физической подготовленности 6**](#_Toc146613255)

[1.1 Основные понятия игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста. Роль игр-эстафет в физическом развитии старших дошкольников 6](#_Toc146613256)

[1.2 Технология физического воспитания и особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста 11](#_Toc146613257)

[1.3 Двигательные навыки и физические особенности развития детей старшего дошкольного возраста 15](#_Toc146613258)

[**Глава 2. Игры-эстафеты как способ формирования физических качеств детей старшего дошкольного возраста 21**](#_Toc146613259)

[2.1 Особенности обучения детей основным движениям для формирования физических качеств посредством игр-эстафет у детей старшего дошкольного возраста 21](#_Toc146613260)

[2.2 Методика воспитания физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством игр-эстафет 25](#_Toc146613261)

[2.3 Реализация методики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством игр-эстафет на базе МКДОУ «Детский сад комбинированного вида № 1 "Светлячок» 32](#_Toc146613262)

[**Заключение 37**](#_Toc146613263)

[**Список литературы 39**](#_Toc146613264)

[**Приложение 1 42**](#_Toc146613265)

# **Введение**

**Актуальность исследования.** Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре, спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества.

С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Современные подходы к формированию физической культуры личности детей дошкольного возраста основываются на необходимости обеспечения полноценного, всестороннего развития ребенка, сохранения и укрепления его физического и психического здоровья. Актуальность нашего исследования обусловлена поиском новых форм и методов обучения детей.

**Цель** курсовой работы – изучить влияние игр-эстафет на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

**Объектом** исследования выступает игры-эстафеты, предназначенные для детей старшего дошкольного возраста; **предметом** – формы и методы организации игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Достижению поставленной цели способствовало решение следующих **задач**:

1. Охарактеризовать игровую деятельность в процессе физического воспитания;
2. Определить технологию физического воспитания старших дошкольников и особенность развития физических качеств;
3. Охарактеризовать игры-эстафеты, как ведущую деятельность при формировании физического воспитания;
4. Проанализировать рабочую программу воспитания физических качеств с использованием игр-эстафет на примере МКДОУ «Детский сад №1 «Светлячок»

Для достижения цели и реализации поставленных задач в ходе исследования были использованы следующие **методы**: анализ педагогической литературы по теме исследования, обобщение, наблюдение, беседа.

**Практическая значимость** курсовой работы заключается в том, что предоставленный материал может послужить в качестве примера для разработки методических рекомендаций по физическому воспитанию старших дошкольников, а также представленные игры-эстафеты могут быть использованы в работе учителя физической культуры в дошкольных учреждениях.

**Эмпирическую базу** исследования составили психолого-педагогические труды О.В. Бережнова [2], Л.Н. Волошина [7], Л.С. Выготский [8], В.В. Гориневский [11], Н.Н. Кожухова [15], А.Н. Леонтьев [18], Д.Б. Эльконин [34], посвященные проблемам физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Структура курсовой работы** определяется целью и задачами исследования. Курсовая работа включает введение, две главы, заключение список использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность заявленной темы, формулируются цель, задачи, определяются объект и предмет исследования, описывается эмпирическая база, указываются используемые в работе методы и приемы.

В первой главе дается определение игровой деятельности, физическому воспитанию, определяются основные понятия игровой деятельности, этапы формирования физической культуры и навыков у детей старшего дошкольного возраста, называются пути и способы повышения мотивации к занятиям физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

Во второй главе внимание уделяется значимости играм-эстафетам в процессе формирования физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, а также проводится анализ *рабочей программы МКДОУ «Детский сад №1 «Светлячок»*, в которой представлен основной комплекс занятий и подвижных игр.

В заключении формулируются выводы, полученные в результате проведенного исследования.

# **Глава 1. Теория развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе физической подготовленности**

## **Основные понятия игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста. Роль игр-эстафет в физическом развитии старших дошкольников**

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [31].

Одной из проблем формирования физической культуры у детей дошкольного возраста заключается в том, что в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) на данный момент отсутствует понятие «физическая культура» [29]. Однако существует Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании», в котором присутствует отдельная статья 84, полностью посвященная специфике реализации программ физической культуры и спорта. В соответствии с Федеральным законом существует требование к обязательным занятиям физической культурой в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных занятий в пределах дополнительных общеобразовательных программ [29, 30].

Следующим нормативным документом является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дошкольных образовательных организаций», который рекомендует использовать формы двигательной активности, а одна из форм – это занятие физической культурой, как в помещении, так и на воздухе.

В современной педагогике значимость игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста определяется обеспечением успешного развития личности ребенка. Обусловлено это тем, что на ранних этапах овладения игрой простейшие игровые цепочки могут быть организованны на основе физических упражнений, сюжетности и физических возможностей ребенка.

Игровая деятельность дошкольника – это сложный психологический феномен, структура которого определяется согласно положению классической и отечественной теории деятельности [21]. Понимание игровой деятельности дошкольника необходимо для успешного осуществления процесса воспитания и обучения дошкольников и большую значимость приобретает при решении вопросов удовлетворения особых образовательных потребностей детей с проблемами в развитии.

Игра – наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении. Выдающий исследователь в области советской психологии Л. С. Выготский подчеркивал неповторимую специфику дошкольной игры. Она заключается в том, что свобода и самостоятельность играющих сочетаний со строгим, безоговорочным подчинением правилам игры [8].

Физкультура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

К составляющим компонентам определения «физическая культура» в первую очередь относят ценности, которые традиционно подразделяют на:

• интеллектуальные, связанные со знанием физической культуры;

• двигательного характера;

• интенционного характера;

• мобилизационные [4].

«Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов» – Гориневский В.В [11, с. 265]. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом использования этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне, они связанны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой или слабостью, подвижностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков [7].

Педагогическая функция является основной в игровой деятельности. Данная деятельность используется в процессе физического воспитания для совершенствования движений и физических качеств. Это обусловлено тем, что в игровом методе присутствуют предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игры в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Игровая деятельность в силу всех присущих ей особенностей используется в процессе физического воспитания, не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, выступая способом стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения, так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнованиях. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества [1].

Особенность феномена физической культуры состоит в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. При этом происходит воспитание физических качеств, то есть происходит целенаправленное использование стандартных упражнений и переменных, для более широкого развития физической подготовки.

Физическое воспитания детей дошкольного возраста – это организованный образовательный процесс. Основной формой является занятие физической культурой, которое должно быть строго структурировано [22].

Игровая деятельность вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет сформировать двигательную потребность у детей старшего дошкольного возраста, тем самым, создает положительное отношения детей к занятиям физическими упражнениями.

Дети 5-7 лет зачастую обладают развитым творческим воображением, высоким тяготением к двигательным играм, поэтому следует считать, что старший дошкольный возраст наиболее точно подходит для формирования физических качеств и двигательной активности.

Многие исследователи, такие как М.А. Рунова [25], В.В. Гориневский [11] и многие другие, отмечают, что физиологическая система организма ребенка, а также его физические способности складываются из его повседневной двигательной активности в режиме дня.

В следствие чего, основной задачей физического воспитания старших дошкольников, является разработка методов, которые направлены на функциональное совершенствование работоспособности детского организма, повышения его стойкости и выносливости.

Теория и практика показали, что активные игры (бег, прыжки, эстафеты) в большей степени развивают качества выносливости, которые способствуют укреплению организма и увеличению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы [25].

Основной задачей для нас является развитие двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста, решение которой представляет собой применение игр и заданий, в которых содержатся сложные и часто меняющиеся условия. Всем вышеперечисленным требованиям в полной степени соответствуют игры-эстафеты.

Игра-эстафета – это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий [16].

Игры-эстафеты относятся к группе несюжетных подвижных игр и активно влияют на ловкость, согласованность, находчивость, скорость и способствуют развитию функции равновесия.

В каждом детском саду предусмотрена своя программа по развитию физических качеств детей, в которых прописаны разнообразные подвижные игры, в частности игры-эстафеты.

Основное влияние стоит уделять играм на свежем воздухе, так, как только в данном случае дети могут в полноценной форме проявить большую активность и самостоятельность.

Двигательные навыки укрепляются в последствии многократного повторения элементов игр-эстафет, что способствует более прочному развитию физических качеств. Важнейшая роль игр эстафет заключается в том, что у детей происходит формирование ориентировочных навыков, которые вырабатывают уверенные и точные движения [28].

Игры-эстафеты позволяют использовать элементы соревнований. Это стимулирует появление не только физических, но и нравственных качеств. Педагог должен научить детей уступать, следовать правилам, уметь контролировать свои капризы и воспитывать силу воли.

Таким образом, игры-эстафеты выступают как особый вид обучения детей двигательным навыкам и способствует физическому развитию.

## **1.2 Технология физического воспитания и особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста**

Технология физического воспитания – это работа на определенный результат. При формировании физической культуры детей, перед нами должна стоять цель, которая заключается в необходимости достижения определенного результата в виде знаний, норм и ценностей. В ходе этого выделяют определенные области задач:

* если при физическом воспитании наша цель достичь определенных знаний, то образуется познавательная область;
* если мы хоти выйти на нормы – это психомоторная область;
* если говорить о ценностях физической культуры, то это эмоционально-целостная область [2].

Задачи познавательной области:

1) обучать запоминанию и воспроизведению изученного материала. В результате данной задачи ребенок будет знать употребляемые термины, конкретные факты, основные понятия, правила и принципы. Таким образом, дети будут припоминать соответствующие движения или действия, но при этом не смогут их объяснить.

2) Развивать способность понимать значение изученного через преобразование словесных указаний в конкретные физические упражнения. В результате чего, ребенок понимает правила и принципы выполнения движений или действий, интерпретирует словесный материал.

3) Обучать использовать изученный материал в конкретных условиях и новый ситуациях. Критерием оценки является применение ребенком правил и методов выполнения основных видов движений в новых практических ситуациях [23].

Педагогическая технология — отработанная система операций и действий, с наибольшей вероятностью обеспечивающая получение искомых результатов, алгоритм педагогического процесса, используемый в типовых ситуациях.

Технологический подход заключается в строгом определении ожидаемых результатов. Из этого следует, что нельзя приступать к следующей задаче, пока ребенок не запомнит и не воспроизведет первоначально изученный материал.

Однако выделяют более высокие уровни познавательной области:

1. Обучение анализу выполняемых действий, т.е. выявлению взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, в результате чего ребенок видит ошибки и упущения в своем поведении;

2. Обучение синтезу выполняемых действий – это значит, что ребенок должен научиться комбинировать упражнения для саморегуляции собственного поведения;

3. Оценивание значения того или иного действия в ходе физкультурного занятия для сохранения и укрепления своего здоровья. В результате ребенок оценивает свою и чужую деятельность для обеспечения своего физического, психологического и социального благополучия [32].

Далее рассматривая задачи психомоторной области, стоит отметить труды по физиологии активности советского психолога Алексея николаевича Леонтьева. Как и при рассмотрении предыдущих задач, здесь так же присутствует строгая иерархия: «без отсутствия мышечного тонуса невозможно сформировать движения штампа и выполнять их в условиях какого-то пространственного поля» [18, с. 169].

1) Поддержка мышечного тонуса, что важно для формирования поддержания тела и выполнения непроизвольных движений;

2) Формирование движений-штампов. На данном этапе ребенок обеспечивает точность воспроизведения движений (например, движение рук и ног при ходьбе) без участия самосознания, тем самым освобождая мозговые системы для разнообразной деятельности;

3) Формирование пространственного поля, в котором движения «ведут откуда-то, куда-то и зачем-то». Таким образом, движение ребенка приспосабливается к окружающему пространству;

4) Развитие предметных действий. В этом случае ребенок осуществляет смысловое использование предмета с целью изменить окружающую действительность, т.е. приблизить к собственной цели;

5) Развитие интеллектуальных действий. На этом уровне ребенок развивает свой арсенал двигательных и смысловых действий. Он окончательно приводит результат движения в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую создал мысленно перед началом своего действия [14].

Задачи эмоционально-ценностной области:

1) Привлечь, удержать и направить внимание ребенка, чтобы он смог осознать и быть готовым воспринимать ценности занятий физкультурой;

2) Добиться от ребенка активного реагирования – проявления интереса к занятию физической культурой;

3) Добиться усвоения ценностной ориентации;

4) Помочь ребенку в организации его ценностной ориентации на основе наиболее значимых и устойчивых;

5) Способствовать ребенку в полном усвоении и распространении ценностной ориентации физической культуры на свою деятельность [15].

В результате выполнения данных задач, ребенок научится строить жизненные планы в соответствии с осознанными им самим собственными двигательными способностями, интересами и убеждениями, к уже сформировавшимся способам повседневной жизнедеятельности ребенка добавится саморегуляция двигательной активности, удовлетворенность от занятий физической культурой, стремление к сотрудничеству групповой двигательной деятельности, а также устойчивое проявление навыков личной гигиены.

Основным средством физического воспитания является физическое упражнение – это двигательное действие для решения определенной двигательной задачи, например, перемещение предмета или себя в пространстве. У физического упражнения имеется две главные характеристики: форма и содержание.

Форма – это своего рода «внешняя картинка», например, глядя на изображение мы воспроизводим данное упражнение самостоятельно. А содержание – это то, что происходит в момент упражнения внутри ребенка, например, у ребенка сработал опорно-двигательный аппарат или насколько были крепки мышцы, которые позволили выполнить то или иное упражнение [24].

К дополнительным средствам физического воспитания детей относят:

* Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода);
* Гигиенические факторы (личная гигиена, общественная гигиена, питание, режим дня) [19].

Данные средства во многом влияют не только на функциональность выполнения упражнений, но и на здоровье ребенка. Это значит, что при выполнении физических упражнений, мы должны обращать внимание на помещение, в котором происходит занятие, оно должно быть проветриваемое, потому что основной вид энергообеспечения – это аэробный (воздух), а также стоит обращать внимание на условия содержания помещения, в частности, чтобы не травмировать ребенка и не ограничивать его.

## **1.3 Двигательные навыки и физические особенности развития детей старшего дошкольного возраста**

Для развития и совершенствования двигательных навыков, для укрепления организма и обогащению жизненного опыта, необходимо правильно организовать физическое воспитание. Оно способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков. В дошкольном возрасте, как и в раннем детстве, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этом периоде игра становится ведущим видом деятельности, но не потому, что ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих играх, а потому что игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игра дошкольника значительно усложняется: в ней приобретается жизненный опыт, все отчетливее прослеживается определенный замысел, проявляется и развивается творческое воображение [27].

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной [6].

Многие ученые в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни [3]. Применительно к дошкольному возрасту, по их мнению, основными задачами физического воспитания являются:

* формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
* природосообразное и индивидуально-приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных умений и навыков;
* общее физкультурное образование дошкольников, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры;
* актуализация знаний на уровне начальных навыков проведения самостоятельных занятий.

Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при известных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процессе физического развития в принципе управляем; в целесообразно направляющем воздействии на этот процесс, прежде всего и состоит специфическая социальная функция (назначение) физического воспитания.

Это, понятно, не означает, что физическое воспитание целиком предопределяет физическое развитие. Последнее, как уже было сказано, зависит от многих факторов и условий, естественных и социальных, самые фундаментальные среди которых – условия материальной жизни общества. Тем не менее, физическому воспитанию принадлежит особая роль как специальному фактору рационального регулирования физического развития человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему обществом. Именно от физического воспитания (если есть все другие необходимые условия, непосредственно зависят тенденции, сознательно привносимые в физическое развитие, его направленность, степень, а также и то, какие двигательные способности, умения и навыки формируются и совершенствуются у человека в течение жизни [33].

Физическое воспитание в условиях общества содействует всестороннему развитию личности. Оптимизация физического развития при этом идет по пути достижения все более высоких показателей физического совершенства. Понятие «физическое совершенство» обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Причем подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья. Конкретно исторический характер физического совершенства состоит в том, что его действительные черты (признаки, показатели и т. п.) определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом данном историческом этапе и потому меняются по мере развития общества. Отсюда следует, в частности, что нет и не может быть некоего неизменного идеала физического совершенства, как нет и не может быть неизменных эталонных показателей его [34].

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие:

* уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения (окислительной, лактацидной, фосфагенной);
* уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) [34].

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы – дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети первой группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения [12, 34].

Детей второй группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризуют неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазанье и т.н.).

Дети с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха [17, 20].

Так, формированию у дошкольников интереса к учебным задачам различной степени трудности могут способствовать игровые ситуации, в которых разучиваемое упражнение включается в игру.

Формированию у ребенка способности выделять и запоминать сложные элементы движений помогает непосредственное обращение педагога к нему, заострение его внимания на способе выполнения движения; нерешительным и неуверенным детям нужны поощрение и помощь педагога [5].

**Вывод по главе**

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В первой главе нашего исследования мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста, физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания.

Таким образом, рекомендованные программы по физическому воспитанию для дошкольного образовательного учреждения ориентируют учителя на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности. Одним из наиболее важных направлений деятельности воспитателя является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

# **Глава 2. Игры-эстафеты как способ формирования физических качеств детей старшего дошкольного возраста**

## **2.1 Особенности обучения детей основным движениям для формирования физических качеств посредством игр-эстафет у детей старшего дошкольного возраста**

Для полноценного развития детей старшего дошкольного возраста важно вовремя обучить их разнообразным движениям (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье). Вариативность движений развивает и совершенствует быстроту, ловкость, силу, гибкость и выносливость.

Помимо физического развития дошкольников, происходит формирование нравственного и эстетического воспитания. При усвоении движений и при правильном техническом их исполнении, у детей развиваются умственные способности, координация и мышление. Так, например, при выполнении прыжка с разбега, необходимо правильно рассчитать свои действия, оттолкнуться в нужном месте и преодолеть препятствие.

Основной задачей воспитателя – это формирование у дошкольников нравственно-волевых качеств, умение поддерживать желание и развивать самостоятельность. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают радость от дружных действий, а педагог в это время должен воспитать интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений [9].

Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных движений, стоит учитывать насколько развиты двигательные умения детей. Это необходимо для постоянного совершенствования движений, чтобы не задерживать физическое развитие дошкольников. Например, если дети усвоили прыжки в длину на 50 метров, то необходимо постепенно увеличивать препятствие или же вводить дополнительные задания (хлопок в ладоши во время прыжка). Такие действия не позволят потерять интерес у детей к заданиям и не останавливаться на достигнутом.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках, нужно попросить детей немного постоять на носочках и вытянуть тело. Для прочного закрепления упражнений, необходимо повторять действия как можно чаще. Недостаточно освоенные движения не стоит включать в подвижные игры, особенно с элементами соревнований – игры-эстафеты. Так как, при подобных играх у ребенка появляется азарт быстрее перепрыгнуть, пробежать, поймать и это вынуждает его использовать движения не всегда с правильной техникой [26].

Во время разучивания движений, воспитателю необходимо для начала показать и объяснить правильность выполнения упражнений, уточняя более трудные элементы. У старших дошкольников необходимо требовать качество выполняемых движений, активности и инициативы. Своевременное и правильное выполнение физических упражнений достигается при выполнении их самими детьми, для более точных мышечных ощущений. В некоторых случаях воспитателю необходимо оказывать помощь для уточнения положения отдельных частей тела, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений.

Обучая детей основным упражнениям. Не стоит забывать о воспитательных задачах. Воспитатель должен научить детей проявлять выдержку, стремление, настойчивость, смелость, товарищество. Однако, стоит учитывать физические и физиологические способности каждого ребенка, его состояние здоровья и подбирать упражнения согласно возможностям каждого дошкольника.

Индивидуальные особенности физического развития детей поддаются педагогическим воздействиям. Более активные дети не нуждаются в пристальном внимании по развитию, за исключением новых или тяжелых упражнений. Дети, стремящиеся к малоподвижным играм (рисование, рассматривание картинок в книгах и т.п.), вынуждают педагога искать возможные пути и методы их активизации, повышения интереса к подвижным играм. Одним из способов решения данной задачи – создание игровых группировок, то есть объединять пассивных и активных детей. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с разным уровнем развития, но и с похожим. Особенно целесообразны такие группировки при играх-эстафетах, так как играющие имеют равные возможности добиться положительного результата [13].

Игра-эстафета – это разновидность подвижной игры командного характера с правилами. В таких играх дети состязаются между собой в преодолении различных препятствий.

Данный вид игр характеризуется достижением общих целей, подчинением интересам всех участников команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит результат всей команды. Следовательно, игры-эстафеты обучают детей к согласованию действий с товарищами.

В практике работы с детьми старшего дошкольного возраста игры-эстафеты проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, на физкультурных развлечениях, на спортивных праздниках, на прогулках. В зависимости от задач подбираются упражнения, игровые задания, физкультурный инвентарь, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных эстафет.

Цели игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста:

* с целью общей и специальной разминки; улучшения эмоционального состояния детей; повторения и закрепления отдельных упражнений или их целевого использования для развития определенных двигательных способностей;
* 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 усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой [10].

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

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

1. бег с метанием;
2. бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;
3. бег с сохранением равновесия на различных снарядах;
4. бег с переноской мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;
5. бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;
6. бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;
7. бег со змейкой между предметами;
8. ходьба с перешагиванием предметов;
9. передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам [13].

В игры-эстафеты для дошкольников не рекомендуется включать:

1. акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
2. бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
3. лазанье по канату (при движении вниз дети соскальзывают и обжигают ладони);
4. бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену) [13].

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, может содержаться в определенном 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 увеличивая скорость. Усложненные варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил.

Специфика игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с отдыхом, когда физическая нагрузка сведена к минимуму. Но эмоциональная насыщенность остается высокой, т.к. внимание детей к дальнейшему выполнению заданий не ослабевает. Поэтому на протяжении всей игры-эстафеты воспитателю необходимо регулировать эмоциональную нагрузку, приучать детей проявлять чувство меры, не допускать излишнего азарта [20].

Таким образом, воспитателю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры. Необходимо сохранять первоначальный интерес ребенка к упражнениям, каждое занятие ставить новые задачи, усложнять правила, поощрять проявление самостоятельности и активности каждого дошкольника.

## **2.2 Методика воспитания физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством игр-эстафет**

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности. Например, словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать восприятие, поставить задание и сформулировать отношение, руководить процессом выполнения, анализировать и оценивать результаты.

Общепедагогические методы подразделяются на словесные и наглядные.

К словесным методам относят:

* дидактический рассказ, например, предложить ребенку почувствовать себя «зайчиком» и совершить прыжок. В данном случае не важно на какую длину прыгнул ребенок, главное, чтобы прыжок состоялся технически правильно, а далее осуществляются следующие методы;
* описание;
* объяснение;
* беседа;
* разбор
* инструктирование;
* комментарии и замечания (обязательно делать в момент выполнения упражнения);
* распоряжения, команды, указания – используются в случае предупреждения травмы и в момент организации [7].

Рассматривая наглядные методы физического воспитания. Можно выделить три группы:

1. метод непосредственной наглядности (преподаватель делает – дети повторяют);

2. метод опосредованной наглядности (преподаватель не может сам показать, например, работу сердца, поэтому использует информационные материалы);

3. метод наглядного прочувствования двигательного действия (преподаватель фиксирует положение тела ребенка для осуществления упражнения, применяется в том случае, если ребенок не может понять принцип выполнения) [15].

К основным специфическим методам физического воспитания относят:

* метод строго регламентированного упражнения. Данный метод позволяет организовать занятие по строго регламентированной программе, точно дозировать нагрузку, обеспечить целенаправленное воспитание любого физического качества, эффективно обучать технике движений. Подразделяется на две подгруппы: целостно-конструктивное обучение (полноценное упражнение, например, ходьба, бег) и расчленено-конструктивное обучение (деление упражнения на части, например, прыжок в длину с разбега);
* игровой. Применение игрового метода обеспечивает всестороннее развитие физических качеств, формирование интереса к занятиям, развитие творческих способностей. Важной учитывать то, что в процессе игры нельзя обучать новым упражнениям, чтобы не допустить формирования неправильного движения штампа;
* соревновательный. Данный метод позволяет отследить предельно возможное проявление физических и других способностей, выступает наиболее адекватным способом определения интегральной подготовленности занимающихся [6].

Основным методом является – метод строго регламентированного упражнения, однако метод игры и соревнования позволяют сформировать интерес к занятиям, а также добиваться максимального проявления других физических способностей, поэтому все методы в процессе физического воспитания должны присутствовать и дополнять друг друга.

К методическим особенностям игрового метода относят:

1. Игровой метод, обеспечивающий комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений, дает возможность избирательно развивать определенные физические качества;

2. Элементы соперничества, что требует значительных физических усилий, посредством чего обеспечивает эффективное воспитание физических способностей;

3. Широкий выбор способов достижения цели, требующих самостоятельности, инициативы и целеустремленности;

4. Соблюдение условий и правил, что формирует у детей нравственные качества, чувство взаимопомощи, сотрудничества и дисциплинированность;

5. Эмоциональность, формирует положительный интерес и мотив к физкультурным занятиям;

6. Комплексный характер упражнений (бег, прыжки, наклоны и т.д.);

7. Простор для решения двигательных задач [2].

Игровой метод может применяться для разминки, повторения или закрепления упражнений. Подвижные игры представляют собой форму деятельности, которая более доступна для детей старшего дошкольного возраста, имеющая ряд особенностей: игры должны быть понятны, доступны, просты и соответствовать уровню двигательных возможностей каждого ребенка.

Игры-эстафеты должны обеспечить разностороннее развитие моторики детей, а также способствовать формированию умения действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры.

При отборе игр-эстафет воспитатель руководствуется, прежде всего, уровнем подготовленности детей и степенью овладения тем или иным видом движений. В начале учебного года целесообразно проводить игры-эстафеты с более простым содержанием, с менее сложными движениями, с привычным для детей построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движения в зале. Следует подбирать игры-эстафеты так, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, к выполнению основных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений, формирует умение детей передавать эстафету [28].

Итак, главное требование, которым надо руководствоваться при подборе двигательных заданий для игр-эстафет – соответствие содержания игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям и навыкам, возможностям.

Двигательное содержание игр-эстафет должно согласовываться с условиями проведения. Игры-эстафеты с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель, с ходьбой и бегом в необычных условиях (в горку, по песку, по снегу, по мелкой воде) невозможно организовать в помещении.

Итак, при подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

* педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах;
* форму занятия, в которое включена игра-эстафета;
* состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу;
* уровень физической подготовленности детей;
* условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря;
* Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты;

При подготовке к проведению игры-эстафеты требуется подготовить площадку:

* обозначить линию старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет); линию поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);
* подготовить необходимый инвентарь для эстафет (мячи различных размеров, палки, кегли, обручи, скакалки, веревочки, кольца, флажки, гимнастические скамейки и т.п.) Он должен быть безопасным и ярким, заметным в игре, а его размер и масса должны соответствовать возрасту и функциональным возможностям детей;
* подготовить места для «болельщиков» - детей, не принимающих участие в игре (как правило, зрителей рассаживают на гимнастические скамейки, поставленные вдоль длинной стороны зала);
* отметить места для построения команд;
* продумать награды (жетоны, медали, грамоты); музыкальное сопровождение [6].

Подготовка к эстафетам проходит заранее. Дети делятся на две-три команды. Команды составляются с одинаковым количеством игроков и приблизительно равные по силам. Деление на команды мальчиков и девочек нежелательно. Заранее выбирают капитанов команд, они дают название своей команде под умелым косвенным руководством воспитателя. Девиз команды выбирается детьми с подачи воспитателя (девизов предлагается несколько, из них выбирается один).

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным. После расстановки детям сообщается название и цель эстафеты, затем содержание (т.е. перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения) и в конце объяснения перечисляются основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения. После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами или вторым судьей; ребенок, показывающий движения, первый выполняет эстафету.

В педагогической практике игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста [21].

По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные – в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или переда ют эстафету по кругу.

По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных – все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.); лыжные; водные.

При выборе игры, перед педагогом должна стоять задача, которая должна быть решена при помощи игрового метода, а также должен присутствовать четкий подбор эмоциональной нагрузки, место проведения игры и метод организации детей. Большое внимание необходимо уделять воспитательной работе, развивать у детей дисциплинированность, сплоченность и взаимную поддержку, что требует от педагога постоянное наблюдение и своевременные замечания [15].

Успешное проведение игр во многом зависит от подготовки к ним педагога. Он должен знать игру в совершенстве и возможные варианты развития событий, обязан продумать организацию и ход игры, а также доступно и лаконично объяснить детям правила.

Благодаря подвижным играм у ребенка закрепляются навыки движений, дети учатся выполнять упражнения в различных условиях, а также ребенок становится более крепким, ловким, выносливым и самостоятельным.

Таким образом, подвижные игры являются одним важных этапов в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию детей.

## **2.3 Реализация методики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством игр-эстафет на базе МКДОУ «Детский сад комбинированного вида № 1 "Светлячок»**

Все подвижные игры для детей дошкольного возраста отличаются друг от друга содержанием и организацией. Одни из них имеют строгие правила, связной сюжет и последовательность действий, другие направлены только на двигательные задания, быстроту и ловкость их выполнения.

По своему содержанию все подвижные игры можно разделить на две большие группы:

* Игры с правилами (сюжетные и бессюжетные, игры-забавы);
* Спортивные игры (городки, игры с мячом и т.п.).

Наблюдая за физическими занятиями трех старших групп в детском саду, мы определили основные упражнения, характерные для выполнения только для детей данного возраста:

* Ходьба и легкий бег по кругу, сохраняя правильную осанку. Важным замечанием со стороны преподавателя было соблюдение ритма и дыхания;
* Лазание по гимнастической стенке (высота не более 2,5м);
* Прыжки в длину с места (не менее 80 см), прыжки в длину с разбега (не менее 100 см);
* Прыжки через скакалку и прыжки из полуприсяду;
* Метание предметов поочередно каждой рукой на расстояние не менее 5м.;
* Отбивать мяч о землю на месте (10 раз);
* Выполнение упражнений на равновесие (стоя на одной ноге);
* Выполнять повороты в стороны, наклоны;
* Перестроения в колоне.

После выполнения всех упражнений преподаватель определяет индивидуальные способности каждого ребенка, с целью оптимизировать нагрузку при формировании двигательных навыков. После этого он производит оценку физической подготовленности и количественных показателей (гибкость, выносливость, быстрота). Все данные вносятся в протокол, в котором фиксируются показатели.

На основе разработанной в начале года рабочей программы, в МКДОУ «Детский сад № 1 «Светлячок» *(Приложение 1)*, а также по итогам показателей, педагог разрабатывает комплекс игр, направленных на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

В данной курсовой работе мы решили представить в качестве примера наиболее популярные развивающие игры-эстафеты для детей старшего дошкольного возраста.

Самой активной игрой считается эстафета **«Передай мяч»**. Дети делятся на две команды строятся один за другим в колонну. У первого игрока в руках мяч и по сигналу он передаёт мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встаёт первым и передаёт мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернётся на своё место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Самой сложной игрой для детей старшего дошкольного возраста была **«Воздушные кенгуру»**. Данная игра включает в себя быстрый бег, прыжки, и все это с дополнительным предметом, усложняющий обычные движения. Поэтому перед началом игры также осваиваются подготовительные упражнения.

Правила эстафеты:разбейте участников на команды и попросите участников встать друг за другом. Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и так далее. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.

Самой веселой игрой для детей оказалась **«Попади в корзину»**. Однако перед началом самой игры педагог проводит с ребятами ряд упражнений с мячом. Суть эстафеты заключается в том, что участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдаётся по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

**Эстафета «Репка»** для детей оказалась самой интересной, особенно при использовании дополнительной атрибутики (например, костюмы). Ребята будто вживались в роль и становились частью сказки.Суть игры заключается в том, что участвуют две команды по 6 детей. Это – дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребёнок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает её и возвращается, за него цепляется (берёт его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоём, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и так далее. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

**«Снайперы»**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 метров перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребёнок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Цель игр-эстафет заключается в том, чтобы повысить двигательную активность ребенка и направить их эмоции и энергию в правильное русло.

Программа, разработанная в детском саду №1 «Светлячок», по воспитанию физических качеств и умений, включает в себя более 20 подвижных игр, направленных на развитие не только физической подготовленности, но и на развитие человеческих качеств для личностного роста ребенка.

Следует отметить, что в рабочей программе детского сада №1 «Светлячок» описывается множество других игр-эстафет, которые классифицируются по развитию определенных физических качеств. Но следует отметить, что в идеале игра не может быть отнесена к определенной группе, так как на практике она может содержать в себе элементы различных классов, например, командная игра с сопровождением музыки или подвижная игра в шуточной форме.

Таким образом, подбор игр-эстафет должен вестись таким способом, чтобы у детей развивались все основные физические качества, но при этом сохранялся интерес и мотивация.

**Вывод по главе**

Физическая нагрузка в эстафете зависит от используемых видов основных движений и от того, где проходят игры-эстафеты – в спортивном зале или на участке детского сада, или на полосе препятствий. Все это дает основание разделить игры-эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой подвижности.

Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий, также дорожку препятствий целесообразно использовать еще и для формирования и совершенствования различных двигательных навыков.

Не только для родителя, но и для педагога и современного общества очень важно развивать подрастающее поколение и одной из составляющей данного развития является физическое воспитание. Именно игры-+эстафеты отвечают за совершенствование двигательных навыков, а такте ловкости, самостоятельности, быстроты и сдержанности.

Игры-эстафеты наиболее увлекательная форма двигательной активности, так как они эффективно влияют на координацию движений, их точность, находчивость и вырабатывают согласованность среди участников команды.

Все игры-эстафеты должны состоять из движений, которые предусмотрены программой по физическому воспитанию в детском саду, а также наиболее знакомы и понятны дошкольникам. Стоит отметить, что часто меняющиеся правила, задания, введение дополнительных движений повышают интерес детей к физической активности. Однако не стоит забывать, что все новые упражнения должны быть заранее выполнены учениками.

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с детьми помогает педагогам решать образовательные и воспитательные задачи.

# **Заключение**

В общей системе дошкольного образования физическое воспитание детей занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте формируется здоровье, выносливость, работоспособность и многие другие качества, необходимые для развития личности.

Как показывают исследования, современные дети имеют сниженную активность в течение дня, у них снижается интерес к подвижным играм, для них больший интерес вызывает не прогулка со сверстниками на свежем воздухе, а игры в компьютер, где уже заранее продуман сюжет, что не позволяет развить воображение и физическую подготовленность.

Причиной снижения интереса к подвижным играм также может выступать скудный игровой опыт. Дети знают пару простых игр, которые в скором времени становятся скучными и надоедают, а в таком возрасте у детей еще недостаточно развито воображение, чтобы самостоятельно придумать правила для новой.

В ходе исследования мы определили ряд задач для детей старшего дошкольного возраста, необходимых для развития физического воспитания посредством игр-эстафет:

1. Формирование словесно-логической памяти. Данная задача заключается в том, чтобы запомнить словесные инструкции игр-эстафет, которые имеют ряд разнообразных и последовательных движений, что сложнее обычной игры;

2. Развитие способностей действовать в команде, выработать доверие между детьми;

3. Формирование духа самостоятельности;

4. Развитие активного выполнения движений и артистичность;

5. Воспитание самоорганизации.

В старшем возрасте деятельность ребенка становится более многообразной. Дети уже достаточно владеют техникой выполнения упражнений, начинается освоение выполнение спортивных упражнений, их комбинирование, игры-эстафеты вызывают уже больший интерес и возможностей для развития.

Постепенно происходит овладение умением планировать свои практические и игровые действия, появляется стремление добиваться результата. Возрастает уровень физической подготовленности, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения работоспособности, посредством игры уходит зажатость и стеснение.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей, позволяет ребенку понять связь между способами выполнения упражнений и сопоставить результаты. Играя с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, а также учит постепенно самостоятельно планировать свои практические и игровые действия.

# **Список литературы**

1. Агаджанова, С.Н. Физическое развитие детей : учебник / С.Н. Агаджанова. – Москва : Детство-Пресс, 2012. – 444 с.
2. Бережнова, О.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» : учебник / О.В. Бережнова. – Москва : Цветной мир, 2016. – 136 с.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : методическое пособие / Т.Л. Богина. – Москва : Мозаика, 2005. – 112 с.
4. Борисова, М.М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие / М.М. Борисова. – Москва : ИНФРА-М, 2016. – 508 с.
5. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы / Р.И. Вавилова. – Москва : Скрипторий, 2008. – 160 с.
6. Вавилова, Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р.И. Вавилова. – Москва : Просвещение, 2003. – 245 с.
7. Волошина, Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников : учебник / Л.Н. Волошина. – Москва : Учитель, 2013. – 979 с.
8. Выготский, Л.С. Педагогическая психология : учебник / Л.С. Выготский. – Москва : АСТ, 2005. – 670 с.
9. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам : учебник / Л.Д. Глазырина. – Москва : Владос, 1999. – 144 с.
10. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении : учебник / Н.С. Голицына. – Москва ; Скрипторий, 2006. – 72 с.
11. Гориневский, В.В. Физическое образование : Пособие для воспитателей, преп. учеб. заведений и лиц, занимающихся физ. Воспитанием / В.В. Гориневский. – Санкт-Петербург : «Родник», 2008. – 312 с.
12. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 568 c
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебник для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков. – Москва : ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.
14. Квашук П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков : метод. Пособие / П.В. Квашук. – Москва : Де-Ново, 2004. – 35 с.
15. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. Пособие / Н.Н. Кожухова. – Москва : ИЦ «Академия», 2002. – 320 с.
16. Кузнецова, М. Современные пути оздоровления дошкольников / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №11. – С. 3
17. Лаптев А. Управление физическим развитием – Москва, 2003. – 180 с.
18. Леонтьев А.Н. Становление психологии деятельности : Ранние работы / А.Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2003. – 439 с.
19. Лукъяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. 2-е изд / В.П. Лукъяненко. – Москва : Советский спорт. – 2005. – 224 с.
20. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть : учебник / М.Д. Маханева. – Москва : ТЦ «Сфера», 2009. – 240 с.
21. Муллаева, Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. – Москва : Детство-Пресс, 2021. – 160 c.
22. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л. Пензулаева. – Москва : Мозаика-Синтез, 2014. – 626 с.
23. Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : учебник / Н.В. Полтавцева. – Москва : Флинта, 2011. – 262 с.
24. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. – Москва : Речь, 2018. – 1481 c
25. Рунова, М.А. Двигательная активность в детском саду : учебник / М.А. Рунова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2006. – 256 с.
26. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет / М.А. Рунова. – Москва : Просвещение, 2017. – 144 c.
27. Сивачева, Л.Н. Физкультура – это радость : учебник / Л.Н. Сивачева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2001. – 48 с.
28. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду : учебник / Э.Я. Степаненкова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2004. – 96 с.
29. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Минестрества образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 // Режим доступа : http://минобрнауки.рф/документы/922.
30. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден Приказом Минестерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897 // Режим доступа : https://base.garant.ru/55170507/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/
31. Федеральный закон «Об образовании» 29.12.2012 №273-ФЗ. Принят Государственной Думой 21.12. 2012г. // Режим доступа : https://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/
32. Филиппова, С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб. Пособ. Студ. Пед. учеб. Заведений / С.О. Филиппова. – Санкт-Петербург : «Академия», 2007. – 224 с.
33. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки : учебник / Б.М. Шустин. – Москва, 2005. – 193 с.
34. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды : учебник / Д.Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989. – 554 с.

# Приложение 1



(продолжение)

