***Игры эстафеты на развитие командного духа у детей дошкольного возраста***

***Игры-эстафеты*** содержат сильное соревновательное начало и вырабатывают большую ответственность перед командой, поэтому всегда вызывают живой интерес у детей. Для проведения эстафеты желательно подобрать две-три команды, примерно равные по количеству и возможностям участников. Желательно заранее объяснить детям, чем они будут заниматься. Можно рассказать о значении слова эстафета. Очень давно важные вести и сообщения люди передавали на большие расстояния при помощи гонцов - скороходов, на разных участках пути сменявших друг друга. Позднее гонцов заменили почтовые экипажи, запряженные лошадьми. На почтовых станциях лошадей меняли, и почтовая тройка мчалась дальше. Это и называлось эстафетой. В наше время так называют игру, в которой участники поэтапно передают друг другу предмет или по очереди выполняют задания, стараясь обогнать команду противника.

**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.

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 подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;

3) бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;

4)  бег с сохранением равновесия на различных снарядах;

5) бег с переноской мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;

6)  бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;

7)  бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;

8)  бег со 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 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).

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.

Усложнения игр-эстафет можно проводить следующим образом:

1) постепенно увеличить количество препятствий в игре;

2)  изменить последовательность выполнения заданий;

3) изменить способы выполнения задания;

4) вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивания вверх и т.д.);

5) менять величину и вес предметов;

6) увеличить площадку для игр;

7) усложнить правила;

8) усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);

9)  изменить вариант построения команд на площадке;

10)  изменить исходное положение участников команд на линии старта (сидя, сидя «по-турецки», стоя на коленях, лежа на животе, стоя спиной к линии старта и др.);

11) использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одной из длинных сторон).

Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, или при другом варианте построения команд, или при нетрадиционном делении зала.

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.

***Правила эстафетных игр***

* Равное количество участников, которые делятся на две команды.
* Равные физические силы.
* Присутствие взрослого ведущего. Он дает команду «На старт!», подсчитывает очки и следит за тем, чтобы игроки не нарушали правила: не выбегали раньше времени, клали предметы на место, вовремя передавали эстафету другим.
* Чтобы дети хорошо усвоили правила игры, устраивается тренировочное соревнование, без зачета очков.

Примерно с **5 лет** детей все больше привлекают групповые, командные игры-эстафеты. Ведь в них есть дух соперничества. В них они узнают, что такое коллектив и плечо товарища. Дети начинают понимать, как важно подчиняться правилам группы, идти к цели и чувствовать свою значимость, вносить свой маленький вклад в большое дело.

В повседневной жизни не всегда удается организовать игру-эстафету. Ведь для ее создания нужны участники — большая группа детей. Однако эстафету можно обыграть и с четырьмя детьми. А если к ним присоединятся мамы и папы, игра превратится в настоящие «веселые старты». Эстафеты всегда зрелищны. Хорошо, если вокруг вас соберется группа поддержки: будет веселее и зрителям, и участникам. А если вам не удалось собрать две команды, поиграйте в более узком кругу, без соревновательного задора, где побеждает дружба и хорошее настроение, где процесс важен ради самого процесса.

**«Разгрузи машину»**

 Перед командами стоит простая задача — разгрузить машину с кирпичами. Для этого с одной стороны площадки ставятся две коробки с кубиками («машины с кирпичами»), а с другой стороны располагаются игроки. Задача участников — добежать до «машины», взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в обозначенное место и передать эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все «кирпичи».

**«Пройди через обручи»**

 Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

**«Перенеси арбузы»**

Для этой эстафеты вам понадобится шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удержать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

**«Соревнования мячей»**

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

**«Общая картина»**

Для проведения этой игры вам понадобятся два мольберта, на которых закреплены чистые листы бумаги (можно упростить задачу и прикрепить два листа ватмана на стене). Рядом положите фломастеры или маркеры с толстым стержнем. Ведущий ставит перед командами задание — написать картину: портрет человека, кошку, дом, робота и т. д. (задание должно быть простым). Каждый участник должен добежать до «мольберта», нарисовать одну деталь образа и вернуться назад. Побеждает та команда, которая первой представит свой «шедевр».

**«Меткие стрелки»**

На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

**«Кенгуру»**

Участники двигаются с зажатым между ногами мячом до ориентира и обратно.

**«Зверята»**

Участники в командах превращаются в зверей: первые в медведей, вторые в зайцев, третьи в лис и по команде передвигаются, имитируя животных по очереди.

**«Стрелки»**

Капитаны команд стоят с поднятыми над головой обручами, в которые по очереди пытаются попасть мячами участники.

**«Грузовики»**

Каждый участник должен довезти в кузове (сложенные в кольцо руки) до ориентира по три мяча (можно разного диаметра) и обратно.

**«Три прыжка»**

Ведущие кладут обруч и скакалку на расстоянии 10 м от участников. Первый участник должен добежать до скакалки и прыгнуть 3 раза, второй – добегает до обруча и прыгает 3 раза.

**«Мяч на ракетке»**

Участник кладет мяч на ракетку и старается пронести его до ориентира и обратно.

**Эстафета пчёлок**

Напротив каждой команды разложены обручи (по 3) – это «цветочные полянки». Дети - «пчёлки». Первым в колоннах дают ведёрки для «сбора мёда». По сигналу они бегут к первому обручу, встают в него, приседают с опорой руками на ведёрко – «собирают мёд», затем забегают во второй и третий обруч, проделывая то же самое. Затем дети бегут до ориентира, обегают его, возвращаются бегом к своим командам и передают эстафету (ведерко) следующему игроку.

**Эстафета кузнечиков**

На лугу живёт скрипач,

Носит фрак и ходит вскачь! (кузнечик)

По сигналу первые в командах прыжками на двух ногах (с зажатым мячом) передвигаются к ориентиру, берут мяч в руки, дотрагиваются до ориентира, обегают его и бегом возвращаются к своим командам, предавая мяч следующему игроку.

Он сети, как рыбак готовит, А  рыбы никогда не ловит (паучок)

**Эстафета паучков**

По сигналу дети, стоящими первыми, бегут  (или передвигаются «каракатицей») к ориентиру – обручу, к краям которого прикреплены верёвки. Завязав узелок («сплетя паутину»), они бегом возвращаются  к своим командам и передают эстафету следующим игрокам (касанием руки).

**Эстафета муравьёв**

Дети по очереди прокатывают мяч до ориентира и обратно и передают мяч следующему игроку.

**Эстафета гусениц**

Ползёт сороконожка по узенькой дорожке,

Листочками питается, я в бабочку превращается (гусеница)

Дети в колоннах обхватывают друг друга руками за пояс и по сигналу бегут командами, стараясь, не отпускать друг друга, обегают ориентир и бегом возвращаются на старт. Побеждает та команда, которая первая построится после движения.

**«Кто быстрей?» - эстафета**

(5 – 7 лет)

**Цель:**развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

 В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

**«Донеси – не урони!» - эстафета**

(5 – 7 лет)

**Цель:**развитие координации движений, чувства равновесия, умения действовать в команде.

Дети передвигаются по фигурам по порядку номеров, стараясь удержать мешочек на голове.

**«Быстрая команда» - эстафета**

(5 – 7 лет)

**Цель:**развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

 Две равные по количеству участников команды строятся на старте. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, стартует следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.

**«Донеси – не урони» - соревнование, эстафета, парный аттракцион**

(5 – 7 лет)

**Цель:**развитие координации движений, чувства равновесия, умения действовать в команде.

 Идя по дорожке, нести теннисный шарик на ракетке (мешочек на голове, картошку в ложке и т.п.).

**«Полоса препятствий» - эстафета**

(5 – 7 лет)

**Цель:**развитие ловкости, быстроты, координации движений, обогащение двигательного опыта, формирование умения следовать заданным условиям.

На каждом повороте дорожки установлен вертикальный или горизонтальный обруч. Дети, пробегая дистанцию, пролезают в них. Победителем считается команда, участники которой первыми выполнили задание и допустили меньше ошибок.

**«По извилистой дорожке» - игровое упражнение, парное соревнование**

(3 – 5 лет)

**Цель**: развитие ловкости, координации движений, чувства равновесия, обогащение двигательного опыта.

Разные виды ходьбы, бега, прыжков по извилистой дорожке с сохранением равновесия  (для детей младшего возраста создавать игровые ситуации).

**«Кто быстрей?» - эстафета**

(4 – 7 лет)

**Цель:**развивать ловкость, быстроту, умение реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт, формировать навыки  ориентировки в пространстве.

 Дети располагаются на фигурах. Их количество должно соответствовать числу детей. По сигналу «Треугольники!» бегут наперегонки дети, стоящие на треугольниках. Добегают до таких же фигур на противоположной стороне площадки и возвращаются на свои места. Повторяя игру, воспитатель называет другую фигуру (или цвет).

**«Добеги и принеси!» - эстафета**

(3 – 7 лет)

**Цель:**развивать ловкость, быстроту, умение реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт, формировать навыки  ориентировки в пространстве.

 Игроки располагаются на фигурах с одной стороны площадки. На противоположной стороне напротив каждого ребенка на такой же фигуре лежит какой-нибудь предмет (кубик, флажок, кегля и пр.). По команде ведущего дети должны добежать до своего предмета и принести его: при повторении эстафеты отнести предмет.

**«Кто быстрей?» - эстафета**

(5 – 7 лет)

**Цель:**развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; обогащение двигательного опыта.

Дети делятся на 2 команды, каждая располагается с одной стороны божьей коровки (бабочки) около ее крыла. По сигналу первые участники начинают передвижение по порядку номеров (или между фигурами). Выполнив задание, обегают рисунок с одного боку и, передав эстафету следующему участнику своей команды, встают в ее конец. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят задание.