**Игра-эстафета как средство формирования физических качеств у детей**

**старшего дошкольного возраста**

*Прокудина Ирина Викторовна,*

*Антощук Светлана Ивановна*

*воспитатели МБДОУ детский сад №27*

*города Белово, Кемеровская область-Кузбасс*

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильное организованное физическое воспитание, направленное на охрану и укрепление здоровья детей, повышение защитных сил организма, воспитание стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, волевым и физическим качествам (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость), формирование культуры здоровья.

За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук количество здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу. Современные дети много времени проводят у телевизора, компьютера, и различных игровых приставок, что отрицательно сказывается на их здоровье, в связи с этим физические качества не развиты. Поэтому одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Теория и практика физического воспитания свидетельствует, что особую значимость в данном вопросе приобретают игры-эстафеты, направленные на формирование таких качеств как сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость [1, с. 63].

Решением проблемы формирования физических качеств старших дошкольников занимались отечественные специалисты, такие как П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин, Е.Н. Вавилова, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландина и др.

П.Ф. Лесгафт писал, что в играх-эстафетах применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью. Так же П.Ф. Лесгафт отмечал, что «игра-эстафета – это такая сознательная деятельность, которая направлена на достижение условно поставленной цели. Значение воздействия игры с включением физических упражнений проявляется в ее влиянии на общее развитие ребенка, на его физическое, психологическое, эмоционально-волевой состояние, на его интересы и увлечения, которые переживает ребенок во время игры» [3, с. 95].

Дети старшего дошкольного возраста проявляют большой интерес к играм-эстафетам. Их увлекает разнообразие движений в одной игре: пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., соревновательный характер. В старшем возрасте они уже достаточно хорошо владеют основными движениями, а игры-эстафеты построены на знакомом материале. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям [3, с. 102].

В тоже время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относят, в частности, использование игр-эстафет в формировании физических качеств дошкольников. Анализ психолого-педагогической литературы позволил отметить, что в ней недостаточно выявлены возможности, обеспечивающие успешное использование игр-эстафет в качестве средства формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Как показывает практика, игры-эстафеты используются бессистемно, планируются воспитателями эпизодически.

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях и современная практика организации этого процесса свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях по физической культуре уделяется обучению основным видам движений. В результате дошкольники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на формирование физических качеств.

В связи с этим мы провели опытно-экспериментальное исследование игр-эстафет как средства формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на базе МБДОУ детский сад №27 города Белово. В исследовании приняли участие 30 детей в возрасте 5-6 лет, посещающие ДОУ.

На первом этапе нашего опытно-экспериментального исследования мы выявили исходный уровень сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Для проведения обследования нами были отобраны тесты для изучения уровня сформированности физических качеств (авторы: Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М.), выбор которых осуществлялся в соответствии с нормативными данными физической подготовленности детей 5-6 лет. Поскольку для проведения исследования обязательным условием являлся учет индивидуальных особенностей детей, мы собрали данные о состоянии здоровья каждого ребенка.

Данные группы здоровья были определены по анализу медицинской документации дошкольного учреждения: 22 ребенка имеют I группу здоровья и 8 детей - II группу здоровья, III группы здоровья нет. Вторая группа здоровья присвоена преимущественно по причине частых простудных заболеваний, у некоторых нарушение осанки. У детей нет тяжелых хронических заболеваний, существенных отклонений в антропометрических показателях. Не выявлено нарушений опорно-двигательного аппарата, а также серьезных нарушений, связанных с физическим состоянием. В период проведения тестирования общее состояние здоровья детей в группах соответствовало норме. У детей наблюдалась физическая активность и проявлялась самостоятельная двигательная деятельность.

Исходя из полученных результатов, мы сделали вывод: на высоком уровне сформированности физических качеств находятся 4 ребенка (14%), среднем уровне – 17 детей (56%), низком уровне – 9 детей (30%). Можно отметить, что большинство воспитанников находятся на среднем и низком уровнях сформированности физических качеств. Нами был проанализирован каждый показатель, наиболее слабо развиты следующие физические качества: быстрота, ловкость, выносливость.

Данные тестирования указывали на необходимость проведения специальной работы, направленной на формирование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством игры-эстафеты. Нами был разработан перспективный план реализации игр-эстафет, который строился с учетом направленности на формирование физических качеств в единстве с развитием двигательной деятельности детей и соответствовал физическим возможностям и психологическим особенностям детей.

Реализация работы по использованию игр-эстафет осуществлялась в несколько этапов:

1 этап – теоретическая подготовка *–* для формирования интереса у детей к играм-эстафетам проводились: беседа, показ иллюстраций, отражающих различные моменты игр и показ видеофильма: «Игры-эстафеты». Используемые методы дали возможность детям расширить представления о содержании, организации игр-эстафет, а также создали положительную мотивацию к их проведению.

2 этап – подготовительный этап *–* на этом этапе нами были подобраны игры-упражнения, с помощью которых развивались физические качества, которые находились на низком уровне у отдельных детей (ловкость, быстрота, выносливость): «Надень колечко» (ловкость), «Быстро к щиту» (быстрота). Выносливость развивалась в циклических упражнениях - в беге на длинные дистанции в медленном темпе. С остальными детьми проводились более сложные игры: «Проползи и обеги», «Скамейка-дуга», «Меткий бросок», способствующие развитию быстроты, ловкости, координационных, скоростно-силовых способностей. Также отрабатывались умения в последовательности выполнения двигательных заданий.

3 этап – основной:проведение комплекса игр-эстафет. Игры проводились на физкультурном занятии. Было проведено 24 игры.

С учетом физического состояния каждого ребенка в группе, мы использовались такие приемы, как игровые сюрпризные моменты при сборе на игру, четкое последовательное объяснение игры, честное распределение ролей в игре, поощрение удачного исполнения, подсказ лучшего способа действия, пояснения, указания, личный пример, правильное варьирование и усложнение игр. Активное, заинтересованное наше участие в играх доставляло детям большую радость, создавало хорошую эмоциональную атмосферу, способствовало вовлечению в игру всех детей, активизировало их действия. Показ и объяснение на разных этапах обучения имели различное соотношение. Вначале добивались, чтобы у ребёнка создалось правильное представление о выполняемом движении. Например, при проведении игры «Туннель из обручей», сначала был представлен показ того, как нужно ползать. Только после того, как упражнения были усвоены, можно было переходить к выполнению их.

Для воспитания ловкости, быстроты, координации, выносливости, гибкости важен элемент новизны, поэтому детям предлагались варианты игр-эстафет, развивающие двигательную находчивость: в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

Особое внимание в работе уделялось осуществлению индивидуально-дифференцированного подхода к детям, имеющим существенные различия по степени сформированности физических качеств и уровню физической подготовленности: задания, подбирались индивидуально для каждого ребенка, для соперничества в парах, коллективных соревнований. Целесообразным оказался прием объединения в пары не только активных и пассивных детей, но и детей с разным уровнем физической подготовленности.

Разработанные игры-эстафеты многократно повторялись и закреплялись в ежедневных динамических часах, проводимые на прогулке, в индивидуальной работе; создавались условия, побуждающие детей использовать игры и эстафеты в самостоятельной двигательной деятельности. Для проведения большинства игр использовали яркий, красочный инвентарь. Инвентарь был легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. При проведении эстафет с обеганием препятствий одновременно использовались различные предметы и пособия: кегли, конусы, набивные мячи; посредством указателей создавались вероятностные условия определения направления движения, расстояние между предметами вариативно изменялось.

Контрольный этап эксперимента свидетельствует о количественном и качественном изменении в уровне сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Воспитанников с высоким уровнем стало 9 детей (30%), среднем уровнем – 18 детей (60%), с низким уровнем – 3 ребенка (10%). Данные этого этапа эксперимента свидетельствуют об эффективной проделанной работе. У детей наблюдалась положительная динамика формирования физических качеств. В процессе игр-эстафет у детей складывался и постепенно уточнялся моторный образ движения, устанавливалась взаимосвязь контролирующей части (корой головного мозга) и исполняющей (опорно-двигательным аппаратом).

Полученные в ходе контрольного эксперимента данные показали эффективность использования игр-эстафет для формирования гибкости, быстроты, ловкости, выносливости и скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Литература:

1. Ашмарина, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. институтов / Б. А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 2021. – 198 с. – 18ВК 5-09-001807-31. – Текст: непосредственный.
2. Борисова М. Н., Кожухова, Н. Н., Рыжова, Л. А., Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред. С. А. Козловой. – Москва: Издательский центр «ИНФРА-М», 2020. – 508 с. – ISBN: 978-5-16-009705-3. – Текст: непосредственный.
3. Лесгафт, П. Ф. Собрание Педагогических сочинений. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста. В 12т. Т. 4. / П. Ф. Лесгафт. - Москва: «Физкультура и спорт», 1953: URL: http://elib.gnpbu.ru/ (дата обращения 10.03.2024).
4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие / Э. Я. Степаненова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 364 с. – ISBN 5-7695-2540-1. – Текст: непосредственный.
5. Шебеко, В. Н., Ермак, Н. Н., Шишкина, В. А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 2-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 192 с. – ISBN 5-7695-0274-6. – Текст: непосредственный.