**Развитие быстроты детей шестого года жизни посредством игр-эстафет.**

Подготовила : Инструктор по ФИЗО Дерябина О.Ю.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий, включаются в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также используются при самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Во время игр-эстафет у детей совершенствуются движения, развиваются такие волевые качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость, что определено требованиями ФГОС ДО.

**Целью нашей методической разработки** является повышение уровня развития быстроты посредством игр-эстафет. Нами были поставлены задача: Разработать и апробировать серии картотек с играми-эстафетами на неделю, направленных на развитие быстроты детей шестого года жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Срок проведения | № картотеки | Название, цель игр-эстафет, оборудование. | Описание игр-эстафет |
| 1 неделя | Картотека игр-эстафет №1 | **1. «Кто быстрее».**  **Цель:** Развитие быстроты, ловкости.  **Оборудование:** 2 кегли. | Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 5 м ставят по одному конусу. В руках игроков, стоящих первыми, по одной кегле. По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, бегут до конуса, огибают его и возвращаются е своей колонне, передавая кеглю в руки следующего ребенка, и встают в конец своей колонны. |
| 2. **«Перемена мест».**  **Цель:** Развитие быстроты. | Играющие разбиваются на две равные команды. На двух противоположных сторонах беговой дорожки проводятся пограничные линии. Одна команда становится за одной линией, другая – за другой. По сигналу игроки одной команды перебегают за противоположную пограничную линию, передавая эстафету противоположной команде, т. е. команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая быстрее другой разместиться за противоположной линией. |
| 3. **«Передай шляпу».**  **Цель:** Развитие быстроты.  **Оборудование:** 4 гимнастические палки, 2 шляпы. | Первый и второй участник команды получают по гимнастической палке. На палку первого участника одевают шляпу. По сигналу первый участник бегом бежит вокруг ориентира держа шляпу на палке, подбежав к команде одевает шляпу на палку второго участника, а свою палку передаёт третьему участнику, сам становится в конец строя. |
| 4. **«Ковбой».**  **Цель:** Развитие быстроты.  **Оборудование:** 2 гимнастические палки. | Первый участник садится верхом на “коня» (гимнастическую палку) и по сигналу скачет до ориентира, огибает ориентир, и бегом возвращается к команде и передает эстафету следующему участнику. |
| 2 неделя | Картотека игр-эстафет №2 | 1. **«Не потеряй мяч».**  **Цель:** Развитие быстроты, ловкости.  **Оборудование:** 2 маленьких мяча, 2 обруча. | Играющие выстраиваются в две колонны. В руках первых игроков по 1 маленькому мячу. По сигналу игроки бегут до обруча, кладут мячик в него, обегают ориентир, возвращаясь к команде, игрок должен забрать мяч и передать его другому игроку. |
| 2. **«Священный огонь».**  **Цель:** Развитие быстроты, ловкости.  **Оборудование:** 2 пипидастры | Дети делятся на две команды, строятся в 2 колонны перед линией старта. У впереди стоящих в руках «факел» (пипидастр). По сигналу дети с «факелом» бегут до ориентира, огибают его и, возвращаясь, предают «факел» следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше. |
| 3. **«Беги скорее».**  **Цель:** Развитие быстроты. | Дети становятся в одну колонну. По сигналу игрок, стоящий первым, бежит по кругу. Обежав круг передает эстафету следующему игроку. |
| 4. **«Бег с тремя мячами».**  **Цель:** Развитие быстроты, ловкости.  **Оборудование:** 6 теннисных мячей. | Дети делятся на 2 колонны. На линии старта первые игроки берут по 3 теннисных мяча. По сигналу бегут с ними до ориентира и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и передает мячи следующему игроку. |
| 3 неделя | Картотека игр-эстафет №3 | 1. **«Не потеряй мяч».**  **Цель:** Развитие быстроты, ловкости.  **Оборудование:** 2 маленьких мяча, 2 обруча. | Играющие выстраиваются в две колонны. В руках первых игроков по 1 маленькому мячу. По сигналу игроки бегут до обруча, кладут мячик в него, обегают ориентир и возвращаются бегом к своей команде, передавая эстафету другому игроку. 2 игрок бежит до ориентира, огибает его, возвращаясь к своей команде, должен забрать мяч и передать следующему игроку. |
| 2. «**Гонка мячей под ногами».**  **Цель:** Развитие быстроты реакции, ловкости.  **Оборудование:** 2 мяча. | Игроки делятся на 2 команды. По сигналу первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету. |
| 3. **«Донеси мешочек».**  **Цель:** Развитие быстроты, ловкости.  **Оборудование:** 2 мешочка с песком. | Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по мешочку с песком. Во время игры мешочек должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. По сигналу первые игроки с каждой команды бегут к ориентиру. Если мешочек вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить мешочек с песком на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый встает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась из заданием. |
| 4. **«Велогонки».**  **Цель:** Развитие быстроты.  **Оборудование:** 2 гимнастические палки. | Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому «тандему», удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые. |
| 4 неделя | Картотека игр-эстафет №4 | 1. **«Бег».**  **Цель:** Развитие быстроты. | В качестве ориентира – воспитатель. Дети делятся на 2 колонны. По сигналу 1-ые игроки бегут до воспитателя, хлопают в ладоши и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету. |
| 2. **«Мяч капитану».**  **Цель:** Развитие быстроты реакции, ловкости.  **Оборудование:** 2 больших мяча (волейбольные). | Каждая команда выстраивается в круг, в центре – капитан с волейбольным мячом.  По команде он по очереди передает мяч стоящим в круге членам команды. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его над головой.  Обязательное условие – упавший на пол мяч поднимает тот, кому он предназначался. Если это делают другие игроки, команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, быстро выполнившая задание. |
| 3. **«Эстафета с обручами».**  **Цель:** Развитие быстроты.  **Оборудование:** 2 обруча. | Играющие строятся в две колонны (перед каждой чертят линию). На расстоянии 6–8 м от колонн кладут по одному обручу. По команде воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают через них, кладут на место и бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и становятся в конец колонны. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее выполнившая задание. |
| 4. **«С кочки на кочку».**  **Цель:** Развитие быстроты, ловкости.  **Оборудование:** 12-16 обручей. | Играющие выстраиваются в две колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертят или кладут плоские обручи (6–8 штук) – это кочки. По команде первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финиша, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнит задание. |

В общей системе образовательной работы ДОО физическое воспитание детей занимает особое место. 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.

Выбранная нами тема методической разработки актуальна, так как за последние несколько лет отмечен рост интереса к занятиям спортом, в частности к бегу, так как бег делает человека сильнее и выносливее, укрепляет его волю. Развитие быстроты у детей имеют огромное значение. По социальному заказу родителей перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОО, – воспитание здорового человека.

В этом аспекте, игры-эстафеты выступают как эффективное средство развития и активизации физической подготовленности. Целенаправленное, методически продуманное руководство играми-эстафетами значительно совершенствует деятельность детей.