

Консультация для родителей

«Значение игр-эстафет в жизни дошкольника»

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно подвижные игры представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Среди командных игр особое место занимают эстафеты. Проведение их не требует большой подготовки, а содержание в зависимости от возраста и состава играющих может варьироваться: упрощаться и усложняться. В эстафетах соревновательное начало очень велико и результаты наглядны, поэтому они всегда вызывают большой интерес не только у участников, но и у зрителей, что, разумеется, тоже очень важно.

Что означает слово «эстафета»? Детям, несомненно, интересно об этом узнать. В давние времена, когда не было ни железных дорог, ни автомобилей, ни самолетов, письма и другие срочные бумаги доставлялись эстафетной почтой. От одной почтовой станции до другой ямщик гнал тройку лошадей. На станциях лошадей перепрягали, и новая почтовая тройка мчалась дальше. Люди так и говорили — «отправить бумаги эстафетой», «доставлено эстафетой».

А еще раньше (700—800 лет назад) в некоторых странах почту передавали скороходы. Они бежали от одной станции к другой. Привешенные к поясу колокольчики предупреждали своим звоном о приближении почтальона. Сменяя друг друга, гонцы быстро доставляли вести. Теперь слово «эстафета» утратило свое прежнее значение.

Эстафетой называют такую игру, в которой каждый из участников на соответствующем этапе должен передать другому какой-то предмет (эстафетную палочку, мяч, обруч) или проделать одно за другим какие-

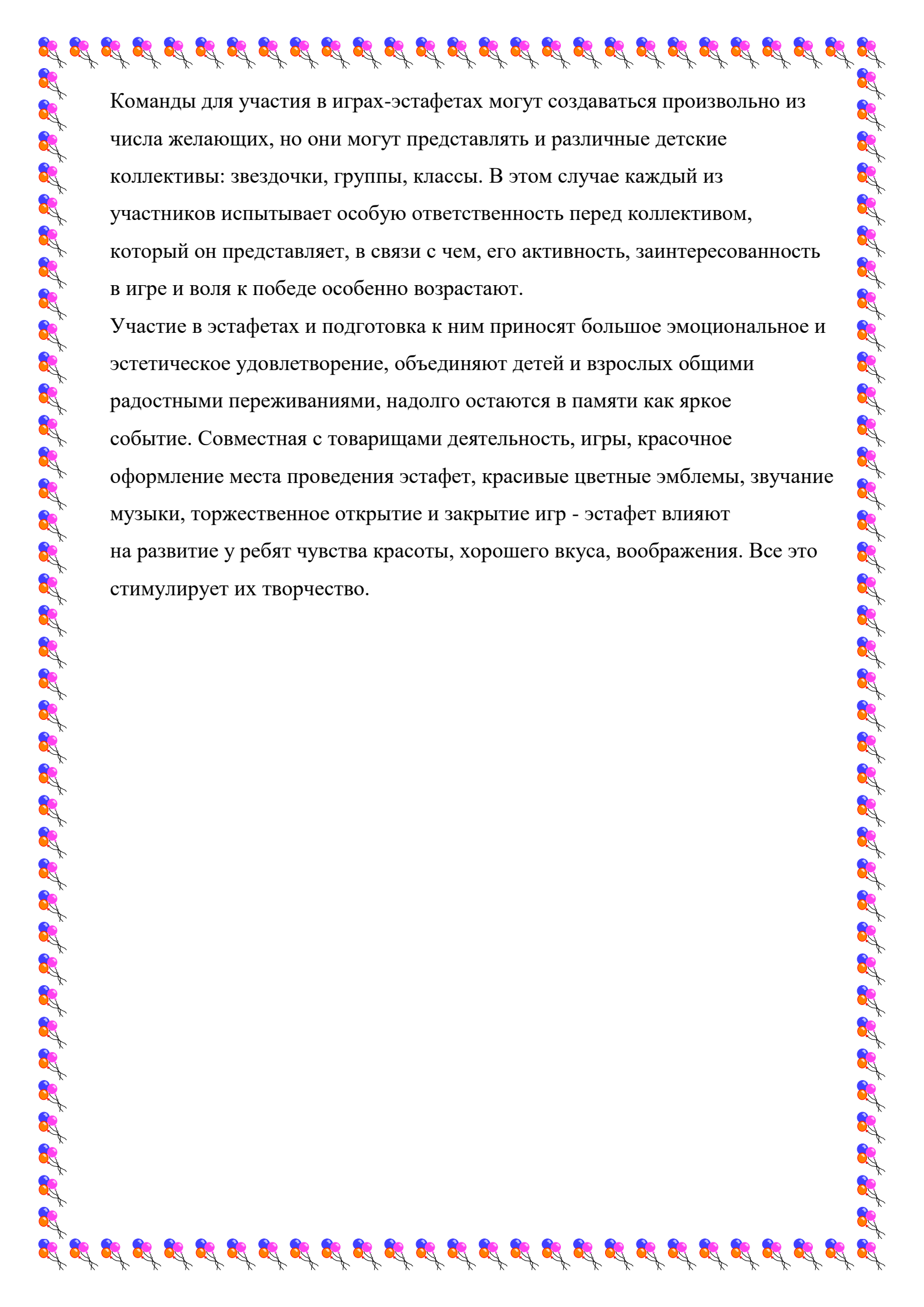


то действия, стараясь при этом опередить в скорости своих соперников из другой команды.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование основных движений в дозировке, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования (неожиданно изменяющихся ситуациях, дети совершенствуются физически. Так, у чрезмерно подвижных детей развивается умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения: малоподвижные дети учатся хорошо и свободно ориентироваться в пространстве, с интересом участвуют в коллективных играх, проявляя такие качества, как быстрота реакции, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве и другие полезные качества и способности.

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

Команды для участия в играх-эстафетах могут создаваться произвольно из числа желающих, но они могут представлять и различные детские коллективы: звездочки, группы, классы. В этом случае каждый из участников испытывает особую ответственность перед коллективом, который он представляет, в связи с чем, его активность, заинтересованность в игре и воля к победе особенно возрастают.

Участие в эстафетах и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения эстафет, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие игр - эстафет влияют на развитие у ребят чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество.