

Игры-эстафеты — прекрасное средство развития у старших дошкольников ловкости



Дети этого возраста лучше согласовывают свои действия с действиями сверстников, у них улучшается ориентировка в пространстве. Дети легко усваивают разные виды перестроений и размыканий, умеют ходить с закрытыми глазами, преодолевать препятствия на бегу и т. д.

Успех усвоения движений во многом зависит от конкретности требований, выдвигаемых воспитателем. Они должны быть понятными и доступными для детей. Выполнение основных движений в естественных условиях окружающей местности (перепрыгивание с разбега канавы, спрыгивание с бревна в яму с песком, метание снежков вдаль и т. д.) способствует их совершенствованию.

Значительное место в закреплении навыков основных движений отводится подвижным играм. В старшей группе выдвигается задача приучить детей играть в подвижные игры по собственному почину. При этом необходимо учитывать возможность применения соревновательных форм проведения игр и упражнений. Многих детей еще не интересует сравнительный результат, часто ребенок заботится лишь о своем достижении и вполне удовлетворяется тем, что сумел добиться определенного успеха.

Также необходимо проводить коллективные соревнования с разделением детей на команды. Наиболее приемлемой формой командных соревнований в этой возрастной группе являются игры-эстафеты. В них могут сочетаться разнообразные двигательные задания: пробежать, перелезть, удержать равновесие, перенести груз, проползти, взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах к стартовой черте; взять лыжи, донести их до старта, надеть, пробежать на лыжах до ели, обогнуть ее три раза, вернуться назад, повернуться кругом и поднять руки вверх.

Составляя эстафеты, надо пользоваться следующими правилами: включать в содержание эстафеты движения, которые хорошо усвоены детьми; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей и критерия избранной оценки результата эстафеты будет зависеть величина и характер получаемой детьми физической нагрузки. Эстафета должна быть интересна и полезна детям; организация и методика игр-эстафет должны быть направлены на воспитание правильных взаимоотношений и нравственного поведения детей. В команды должно включаться одинаковое количество равных по силе детей. Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания.

Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов эстафеты.

Игры-эстафеты — прекрасное средство развития у старших дошкольников ловкости, выносливости, силы и быстроты, воспитания решительности, находчивости, выдержки, организованности, смелости. В старшей группе на основе возросших физических возможностей детей происходит целенаправленная подготовка их к поступлению и учению в школе.

Увеличиваются возможности детей осуществлять контроль за принятой позой или производимым действием, сравнивать их с образцом, обнаруживать допущенные ошибки. Это позволяет выдвинуть более четкие требования к формированию осанки и укреплению стопы ребенка.

Формирование правильной осанки должно осуществляться на каждом занятии по физической культуре, на любом физкультурно-оздоровительном мероприятии, во всех формах воспитательной работы, проводимой в повседневной жизни. Важно приучать детей сохранять правильное положение тела при стоянии, ходьбе, беге, сидении. На шестом году жизни имеющиеся у отдельных детей некоторые изменения в развитии плечевого пояса, области спины и поясницы — напряжение, сведение плеч вперед или опущение одного из них, отставание нижних углов лопаток, сутуловатость — не обладают еще устойчивым характером. Эти изменения функциональные и могут быть исправлены при помощи физических упражнений общеукрепляющего характера и применения ряда воспитательных мер.