


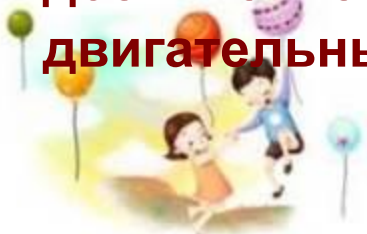
# Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр

A colorful illustration of a boy and a girl playing in a field. The girl, on the left, is wearing an orange dress and holding a red balloon. The boy, on the right, is wearing a blue shirt with a white circle and dark shorts, and is holding a pink balloon. They are both smiling and appear to be in motion. The background is a bright, sunny field with a yellow sun, white clouds, and green grass. There are several colorful balloons floating around: a green one on the left, an orange one with hearts, a red one, a pink one, and a light blue one on the right. There are also small clusters of yellow and white flowers in the foreground.

Грязнова С.В.  
Учитель высшей категории  
МОУ СОШ с. Мунино

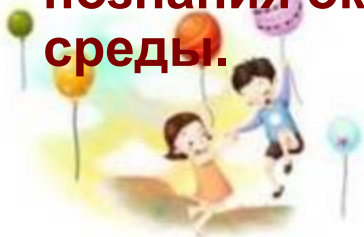
# ИГРА – СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- **Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку.**
- **Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач.**



# Игра - одно из комплексных средств воспитания.

- В игровой деятельности детей сочетаются факторы: они включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают к самостоятельности, получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.



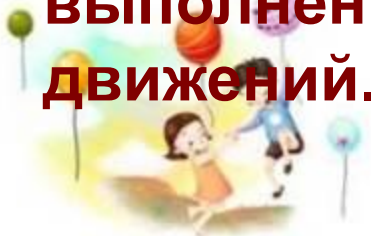
# Основные физические качества

- К основным физическим качествам относятся:
- быстрота,
- ловкость,
- сила,
- выносливость,
- гибкость.



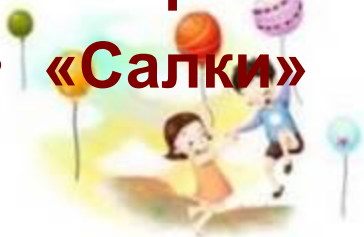
# Быстрота

- Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.



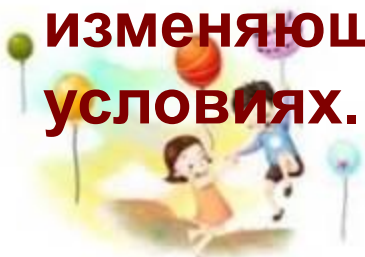
# Быстрота

- Одной из форм развития быстроты безусловно являются подвижные игры. Вот некоторые из них:
- «Белые медведи»
- «Невод»
- «День и ночь»
- «Вороны и воробьи»
- «Салки»



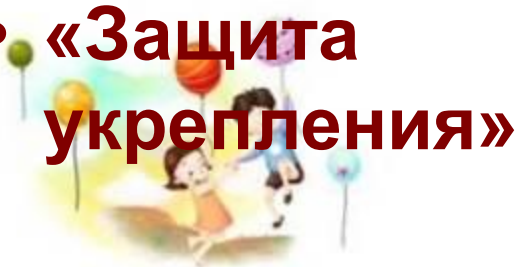
# Ловкость

- **Ловкость - способность человека наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.**



# Ловкость

- Развитию ловкости способствуют следующие игры:
- «Ловля парами»
- «Вертуны»
- «Салки с выручалками»
- «Защита укрепления»





# Сила

- Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.



# Сила

- **Развивать такое важное для человека качество, как сила, нужно с детства посредством подвижных игр, постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки. Приведем несколько примеров таких игр.**
- **«Перетягивание в парах»**
- **«Борьба всадников»**



# Выносливость

- **Выносливость - это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.**



# Выносливость

- **Выносливость необходимо развивать с раннего детства.**
- **Это важное физическое качество можно развить, используя следующие игры:**
  - **«Поймай лягушку»**
  - **«Коршун и наседка»**
  - **«Поймай хвост дракона»**



# Гибкость

- **Гибкость – способность выполнять двигательные действия с наибольшей амплитудой.**



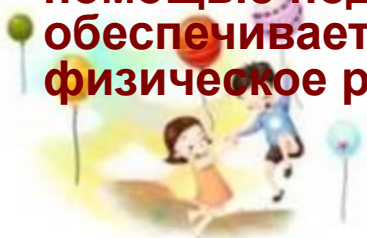
# Гибкость

- Развивать гибкость нужно с самого раннего возраста. Вот примеры некоторых подвижных игр, способствующих развитию гибкости.
- «Палку за спину»
- «Пролезь под мостом»
- «Мостик и кошка»



# Влияние подвижных игр на развитие основных физических качеств

- 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, дыхательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка



# Список литературы

- 1. Былеева Л., Яковлев В. - Подвижные игры, М; 1994г.
- 2. Волчек И.П. - Подвижные игры младших школьников.//Педагогическое творчество -2007 - №11
- 3. Громова О.Е.- Спортивные игры для детей, М; 2002г.
- 4. Двигательное поведение и здоровье.//Начальная школа - 2007 - №1
- 5. Жуков М.Н. - Подвижные игры, М; 2002г.
- 6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. - Энциклопедия физической подготовки, М; 1994г.
- 7. Образцова Т.Н. - Подвижные игры для детей, М; 2005г.
- 8. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб; 1998г





# Интернет ресурсы

- <http://5ballov.ru/referats/preview/102379/3>
- <http://gym5cheb.ru/lessons/index.php-subject=17.htm>
- <http://gym5cheb.ru/lessons/index-77.php.htm>

