

Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр



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>

