A colorful illustration of two children playing in a field. A girl in an orange dress is running towards a boy in a blue shirt and brown shorts who is jumping. They are holding hands. There are several balloons: a green one, a yellow one with Cyrillic letters, a red one, and a purple one with patterns. The background is a soft, hazy landscape with a sun or moon. The entire scene is framed by a decorative border of small flowers and balloons.

Проект
Развитие
На тему:
двигательных
качеств
посредством
подвижных игр.

*Подготовила
Студентка 32 группы*

содержание

- Введение:
- Актуальность темы.
- Игра – одно из комплексных средств воспитания.
- Основные физические качества
- Быстрота
- Ловкость
- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Заключение. Влияние подвижных игр на развитие основных физических качеств.
- Список литературы.



ВВЕДЕНИЕ:

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.



Актуальность темы:

- **здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;**
- **снижение двигательной активности школьников;**
- **физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**



Игра – одно из комплексных средств воспитания

В игровой деятельности детей сочетаются факторы: они включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают к самостоятельности, 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»



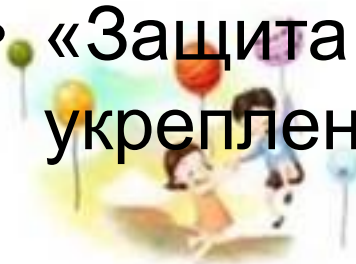
Ловкость

- 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 вырубками»
- «Защита укрепления».



Сила

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



Сила

- Развивать такое важное для человека качество, как сила, нужно с детства посредством подвижных игр, постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки. Приведём несколько примеров таких игр:

- «Перитягивание 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 качества можно развивать, 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 игр, способствующих развитию гибкости:
- «Палку за спину»
- «Пролезь под мостом»
- «Мостик и кошка».



Заключение

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. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребёнка.



Список литературы

- 1. Былеева Л., Яковлев В.- Подвижные игры, М; 2014г.
- 2. Волчек И.П. – Подвижные игры младших школьников.//Педагогическое творчество – 2010-№11
- 3. Громова О.Е.- Спортивные игры для детей, М;2013г.
- 4. Двигательное поведение и здоровье.//Начальная школа-2007-№1.
- 5. Жуков М.Н.- Подвижные игры, М;2012г.
- 6. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафаров А.А. – Энциклопедия физической подготовки, М; 2014г.
- 7. Образцова Т.Н. – Подвижные игры для детей, М;2015г.
- 8. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб;2010г.

