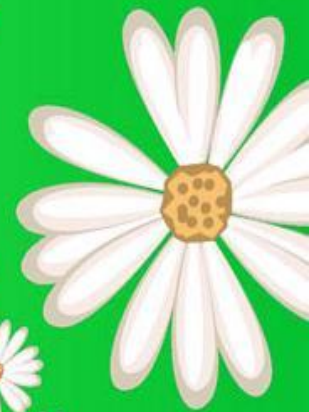
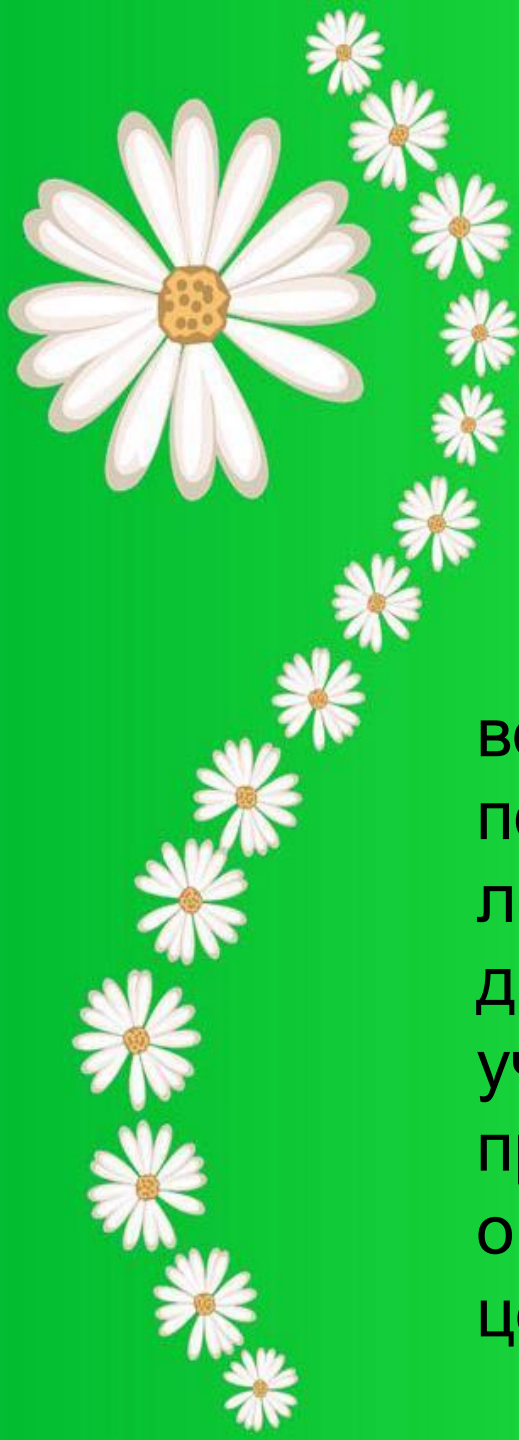




Развитие физических качеств через подвижные игры

Воспитатель Леутская С. А.
МБДОУ № 146
г. Мурманск





Подвижная игра – сложная, двигательная, эмоционально - окрашенная деятельность, обусловленная точно установленными правилами.

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей в их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.



Физические качества - это двигательные возможности, которыми человек наделен природой от рождения (быстрота, гибкость, сила, ловкость, выносливость, глазомер, координационные способности и др.), его способности, развивающиеся в результате сознательной деятельности.


В.М.

Зациорский.

Определение физических качеств

| | |
|---------------------|---|
| Ловкость | способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки |
| Быстрота | способность выполнять движения с минимальной для данных условий затратой времени |
| Гибкость | способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. |
| Выносливость | Способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью |
| Сила | Способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного |





Классификация подвижных игр по формированию физических качеств

- ❖ **Ловкость** «Удочка», «Эстафета по кругу», «Не попадись» и др.
- ❖ **Быстрота** «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки, «Салют»» и др.
- ❖ **Выносливость** «Пробеги тихо», Салки «Давай пару», «Тяни-толкай»
- ❖ **Сила** «Кто раньше дойдет до середины», «Волк во рву», «Бабочки, лягушки и цапли»
- ❖ **Гибкость** «Ниточка с иголочкой», «Через обруч», «Путаница»

Варьирование и усложнение подвижных игр.

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.)



«Воробышки и
автомобиль»



«У медведя во бору»



«Найди пару»

«Кот и мыши»
(с усложнением)





«Мышеловка»



Вывод:

« В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью».

П.Ф.

Лесгафт



Спасибо за
внимание!

