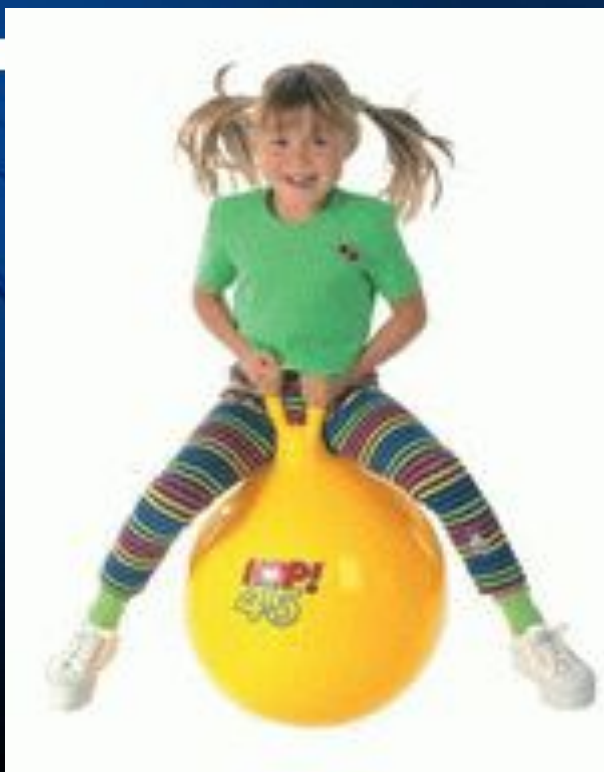


Развитие физических качеств



Учитель физической
культуры:
Мохов К.В.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека



- Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Значение подвижных игр на ваше физическое состояние

- Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.
- На физическое и психическое состояние влияет не только занятия спортом, но и подвижные игры. Они развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость и другие физические качества.



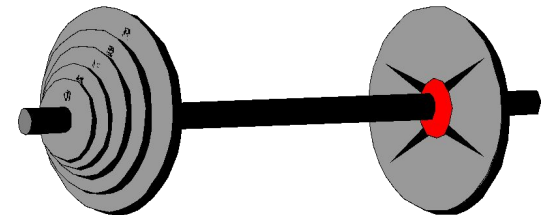
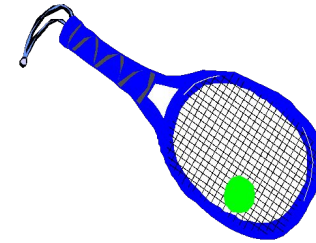
Подвижные игры, влияющие на укрепление физических качеств

- *Игра «Космонавты» В игре принимает участие любое количество детей.*
 - *Игра «Анаконда»*
 - *Игра «Шмель»-принимает участие 10-12 человек*
 - *Игра «Липкие пеньки»*
 - *Игра «Ловкие умелые»*
 - *Игра «Перестрелка» В каждой команде по два мяча.*
 - *Игра «Зайцы, белки, мыши»*
 - *Игра «Лапта»*
 - *Игра «Снайпер»*
- И многие-многие другие игры.*



Физические качества человека:

- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость



Ловкость

Способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.

Упражнения для развития:

- варианты челночного бега,
- бег с изменением направления,
- метание,
- передача, ведение мяча.

Виды спорта:

- волейбол,
- баскетбол,
- гимнастика,
- спортивные игры



Быстрота

Способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время

Упражнения для развития:

- специально-беговые упражнения,
- бег с ускорением от 30-40 м

Виды спорта:

- легкая атлетика,
- велосипед,
- конькобежный спорт,
- лыжи
- скоростной бег до 40м



Выносливость

Способность противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.

Упражнения для развития:

- бег в равномерном темпе от 6-10 мин
- длительный бег,
- кросс,
- ходьба на лыжах,
- круговая тренировка

Виды спорта:

- лыжный спорт
- велосипедный спорт,
- легкая атлетика,
- конькобежный спорт, спортивные игры



Гибкость

Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев или способность выполнять движения с максимальной большой амплитудой

Упражнения для развития:

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника

Виды спорта:

- художественная гимнастика
- спортивная гимнастика
- фигурное катание
- синхронное плавание



Сила

Способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений

Упражнения для развития:

- подтягивание
- упражнения в висах и упорах
- упражнения с гантелями
- набивание мячом

Виды спорта:

- тяжелая атлетика
- легкая атлетика,
- единоборства.



Вы многое узнали!

Читай, рассматривай рисунки - и ты больше узнаешь о себе и о своем здоровье! С удовольствием выполняй упражнения, играй в подвижные игры, занимайся спортом - и ты будешь сильным, ловким, быстрым и выносливым – первым среди одноклассников!