

Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр для 3 класса



Топунов Александр Александрович
Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 407
Санкт-Петербург

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, углубляют познания окружающей их среды.



Основные физические качества.

• К основным физическим качествам относятся:

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

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



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».



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; 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., Карасёв А.В., Сафаров 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/lesons/index.php-subject=17>
- <http://gym5cheb.ru/lessons/index-77.php>