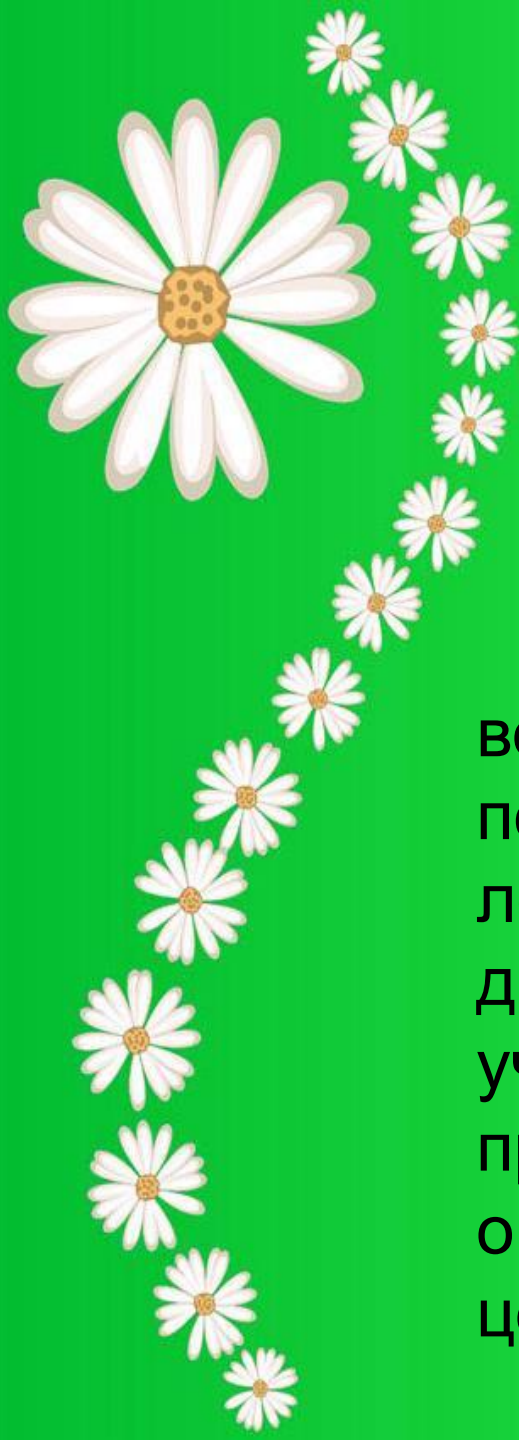




Развитие физических качеств через подвижные игры

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»





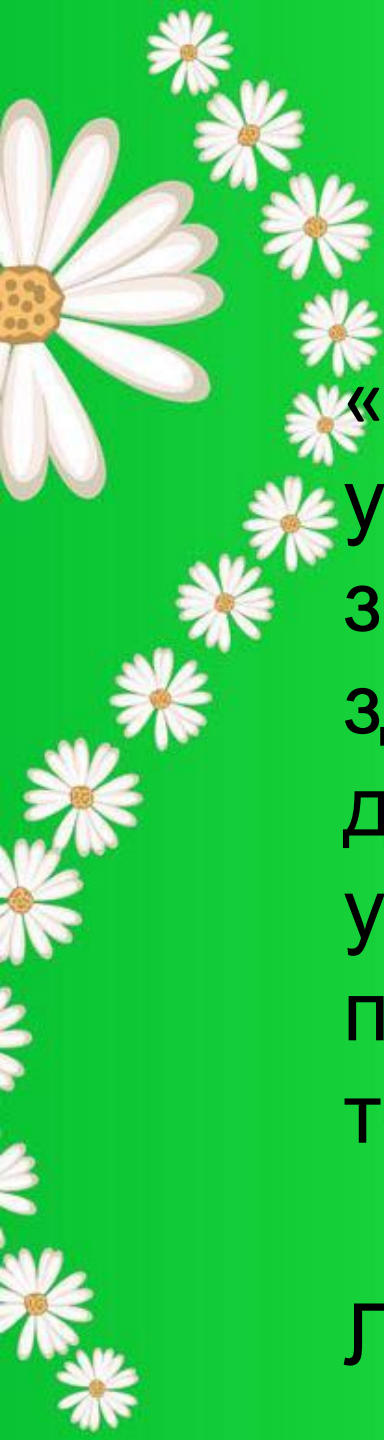
«Найди пару»

«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!

