

«РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ».



ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА



- Быстрота;
- Ловкость;
- Сила;
- Выносливость;
- Гибкость.

□ У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

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.

- Для детей, особенно, младшего возраста, основным видом деятельности является игра. Мы решили более эффективно использовать подвижные игры, которые не только стимулируют двигательную деятельность ребенка, но и способствуют развитию, совершенствованию основных движений. Игры и игровые упражнения позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности.

ЦЕЛЮ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ:

- развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
- ориентировка в пространстве;
- формирование и закрепление двигательных умений;
- получение удовольствия и создание хорошего настроения;
- сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
- повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Подвижные игры

```
graph TD; A[Подвижные игры] --> B[Сюжетные игры]; A --> C[Несюжетные игры]; B --- D[В основу сюжетных игр положен жизненный опыт ребёнка, его представление об окружающем мире (действие людей, животных, птиц и т.п.)]; C --- E[Для несюжетных игр характерна конкретность игровых заданий, соответствующих возрастным особенностям и физической подготовке детей.]
```

Сюжетные игры

В основу сюжетных игр положен жизненный опыт ребёнка, его представление об окружающем мире (действие людей, животных, птиц и т.п.)

Несюжетные игры

Для несюжетных игр характерна конкретность игровых заданий, соответствующих возрастным особенностям и физической подготовке детей.



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ ДЛЯ ВВОДНОЙ ЧАСТИ

- **«Наседка и цыплята»**
- **«Иголочка и ниточка»**
- **«Карусель»**
- **«День и ночь»**
- **«Медленно, быстро»**
- **«Услышь сигнал»**
- **«Солнышко и дождик»**
- **«Волки»**
- **«Лошадки»**

«ЛОШАДКА» НИТОЧКА»

«ИГОЛОЧКА И НИТОЧКА»



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ

- **«По ровненькой дорожке»**
- **«По мосту»**
- **«Самый ловкий»**
- **«Мы гимнасты»**
- **«По змеиной дорожке»**

«ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»



«МЫ ГИМНАСТЫ»



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ

- **«Зайцы»**
- **«С кочки на кочку»**
- **«Лягушки»**
- **«Ракета»**

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»



«ЛЯГУШКИ»



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕТАНИЯ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ

- **«Самый меткий»**
- **«Волшебный мяч»**
- **«Колобок»**
- **«Охотники»**
- **«Играй, играй, мяч не теряй»**

«САМЫЙ МЕТКИЙ»



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ

- **«Котята»**
- **«Щенята»**
- **«Обезьянки»**
- **«Пожарники»**
- **«Медведи»**

«ОБЕЗЬЯНКИ»



«ПОЖАРНИКИ»



«ГИБКОСТЬ»

- Развивать гибкость нужно с самого раннего возраста. Вот примеры некоторых игр, способствующих развитию гибкости:
- «Палку за спину»
- «Пролезь под мостом»
- «Мостик и кошка».

«ПОДЛЕЗЬ ПОД МОСТИК»



«НАКЛОНИЛИСЬ, ПОТЯНУЛИСЬ...»



«СЯДУ ПРЯМО, НОГИ ШИРЕ»



«ПОЕХАЛИ!!!»



«ВСЕ ЗДОРОВЫ, ВСЕ В ПОРЯДКЕ,
НАКЛОНЯТЬСЯ НАМ НЕ ЛЕНЬ»



ГИМНАСТЫ-ЧЕМПИОНЫ»



«УТРОМ СПЛЮ В КРОВАТКЕ СЛАДКО, А ПО РАДИО С УТРА НАЧИНАЕТСЯ ЗАРЯДКА, ЗНАЧИТ МНЕ ВСТАВАТЬ ПОРА!»



«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»



«МЫ ВЕСЕЛЫЕ ЗВЕРЯТА»



СПАСИБО

