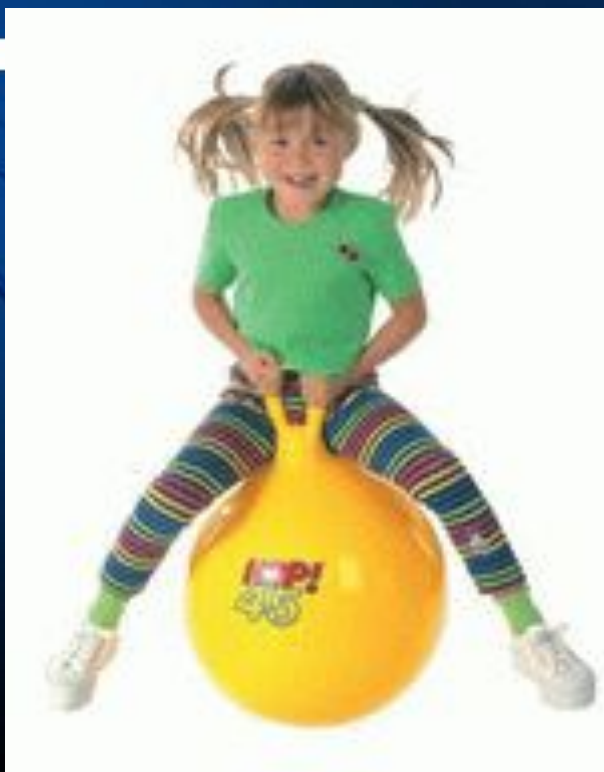


Развитие физических качеств с помощью игровых технологий



Учитель физической культуры
МБОУ ООШ № 7
Русанова Е.А.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека



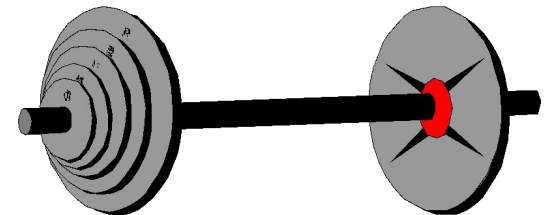
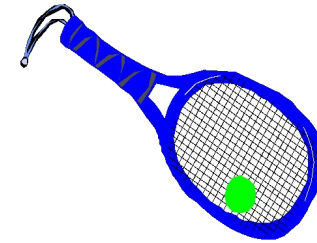
- Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные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

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!