

# Развитие физических качеств средствами подвижных игр.



МАДОУ ЦРР д/с №18 «Огонёк»  
Калининградская область, город Советск  
воспитатель по культуре здоровья  
Регеци Татьяна Героимовна.



# Цель:

Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.



## Оздоровительная

1. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы.
2. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.
3. Удовлетворять потребность детей в движении.

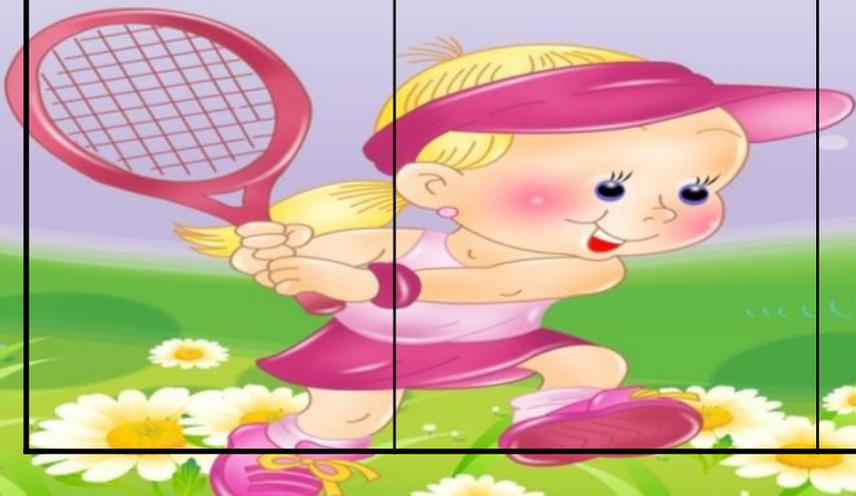
## Образовательная

1. Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.).
2. Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
3. Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

## Воспитательная

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
2. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

# Задачи



# Ожидаемые результаты:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия воспитанников.
2. Улучшение соматических показателей здоровья.
3. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.



- Дети настолько активны, что, наверное, каждый из нас поражался, где они берут столько энергии, чтобы бегать, прыгать и шалить с утра до вечера. Направить этот фонтан энергии в мирное русло нам помогут подвижные игры.

- Подвижные игры способствуют физическому развитию ребенка, укрепляют его мышцы, усиливают быстроту реакции и ловкость, благоприятно сказываются на здоровье ребенка.

Кроме этого благодаря своему соревновательному характеру подвижная игра помогает ребенку развить социальные навыки: умение действовать в команде, сотрудничать, делиться с другими, ставить общую цель выше личного желания, а также приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям и учитывать большое количество факторов.



# При организации подвижной игры:

- Перед началом подвижной игры хорошо продумайте место ее проведения. Оно должно быть безопасное и удобное.
- Начните с постановки игровой задачи. Постарайтесь преподнести ее в игровой, шуточной форме, заинтересовать детей: нарисуйте яркую картину предстоящего действия. Иногда полезно выразить «сомнение» в том, что ребятам под силу справиться с поставленной вами задачей.
- Четко и доступно объясните правила, уделите особое внимание ключевым моментам игры.
- Играйте вместе с детьми, будьте активны, следите за соблюдением правил и аккуратно корректируйте поведение детей. Если нарушаются правила приостановите игру и укажите в чем допущена ошибка.
- Во время игры подбадривайте детей: хвалите побеждающих и поддерживайте, подзадоривайте проигрывающих. Если интерес к игре затухает попробуйте усложнить или упростить правила.
- Не упустите момент, когда игра исчерпала себя и ее лучше всего закончить.



# Значение подвижных игр на 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.



# 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

Игры:

- Ловишки.
- Догонялки.
- У медведя во бору.
- Лохматый пёс.
- Займи кочку.
- Быстро возьми.
- Пустое место.



# 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 мн.
- длительный бег,
- кросс,
- ходьба на лыжах,
- круговая тренировка

Виды спорта:

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

Игры:

- Лягушка.
- Вышибалы.
- Кошки – мышки.
- Бездомный заяц.



# 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.

Игры:

- Удочка.
- Летящий мяч.
- Цепи кованные.
- Волк во рву.
- Классы.



# 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

Игры:

- Мяч по кругу.
- 1,2,3 круг собери.
- Перепрыгни и присядь.
- Картошка.



# 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

Игры:

- Лиса в курятнике.
- Липкие пенёчки.
- Ручеёк.
- Паук и мухи.
- Делай так.
- Море волнуется.



# Подвижные игры, влияющие на укрепление физических качеств

- Игра «Космонавты»
  - Игра «Змея»
  - Игра «Жучки»
  - Игра «Липкие пеньки»
  - Игра «Весёлые ребята»
  - Игра «Вышибало»
  - Игра «Ель, ёлка, ёлочка»
  - Игра «Удочка»
  - Игра «Снайпер»
  - Игра «Совушка»
  - Игра «Лягушка»
  - Игра «Волк во рву»
  - Игра «Перепрыгни и присядь»
- И многие-многие другие игры.



# Разминка игрой

- Ходьба по залу имитируя движения животных (на носочках, пятках, с высоким подниманием колена, широким шагом, высокие четвереньки, полным приседом, и др.)
- Бег по залу с изменением направления по сигналу.
- Бег по залу с захлестыванием голени.
- Подскоки.
- Боковой, прямой голоп.



Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются



Подвижный, быстрый человек.  
Гордится стройным станом.  
Сидячий сиднем целый век.  
Подвержен всем изъяснам.

