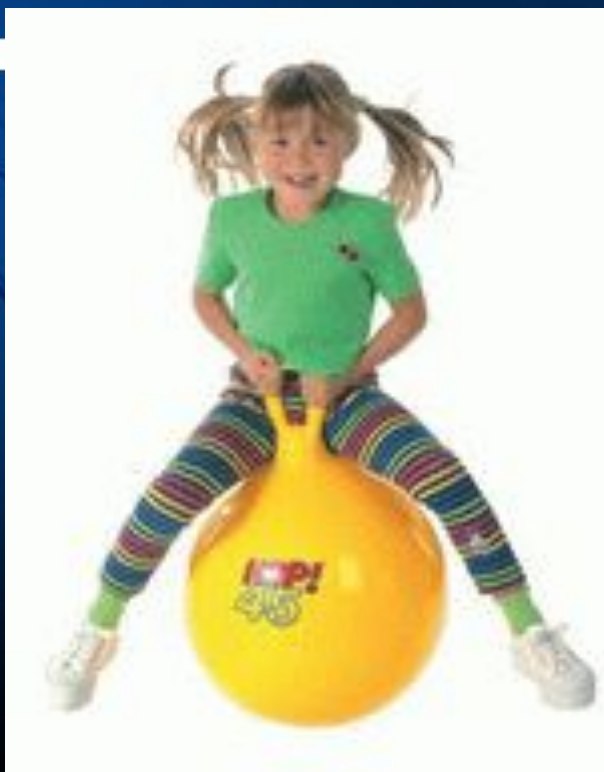


# Развитие физических качеств с помощью игровых технологий



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

# **Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека**



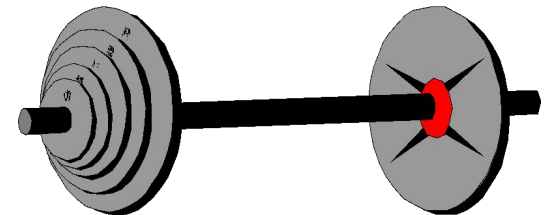
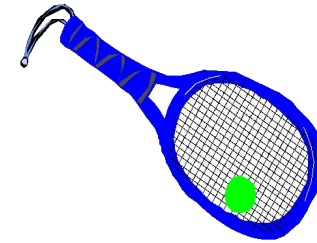
- Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные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