

Примерный список
подвижных игр,
дифференцированных по
преимущественному
развитию физических
качеств:

Быстрота:

Солнышко и дождик
Добеги до предмета
Воробушки и кот
Перенеси кегли
Зайцы и волк
Перебежки.

Гибкость:

Достань погремушку
Передай платочек
Не задень верёвку
Подлезь под дугу
Рыбаки и сеть
Возьми мяч.

Ловкость:

Проползи по бревну
Наседка и цыплята
Влезь на лесенку
Поймай мяч
Обезьянки.

Сила:

Зайка беленький сидит
Подпрыгни повыше
Кто дальше прыгнет
Поймай бабочку
Куры в огороде

В игре деятельность детей
организуется на основе
образного сюжета или игровых
заданий и это вызывает
положительные эмоции,
которые побуждают ребёнка с
большим удовольствием и
более длительное время
выполнять физические
упражнения, что, в свою
очередь, усиливает их влияние
на организм, способствует
развитию выносливости.

*Развивать физические
качества можно
повсеместно.*

*Каждое физическое
упражнение приносит
только пользу.*



учреждение социального обслуживания
ский комплексный центр социального
вания населения «Черёмушки»
Забайкальского края

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ



с. Красный Чикой
2024 год

Подвижная игра – одно из основных средств физического воспитания детей.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это прежде всего двигаться, действовать.

Игры с одной стороны должны быть подвижными, с другой – вызывать живой интерес, развивать смекалку и сообразительность.

И, самое главное, во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании-ловле, увёртывании и других.

Характер движений, выполняемых ребёнком в подвижной игре и в условиях прямого задания, существенно различается.

Так, например, в драматизированной игре спортсмена не только увеличивалась эффективность прыжка, но и изменялся сам характер движения – в нём значительно рельефнее выделялась подготовительная фаза или фаза своеобразного старта.



По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, например в игре «Ловишки», как быстрота, ловкость: увернуться, убежать.

