

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ

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 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.

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.

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»,

Сила: «Зайка беленький сидит», «Подпрыгни повыше», «Кто дальше прыгнет», «Поймай бабочку», «Куры в огороде»

Развивать физические качества можно повсеместно. Каждое физическое упражнение приносит только пользу.

Используемая литература:

1. Интернет ресурсы.