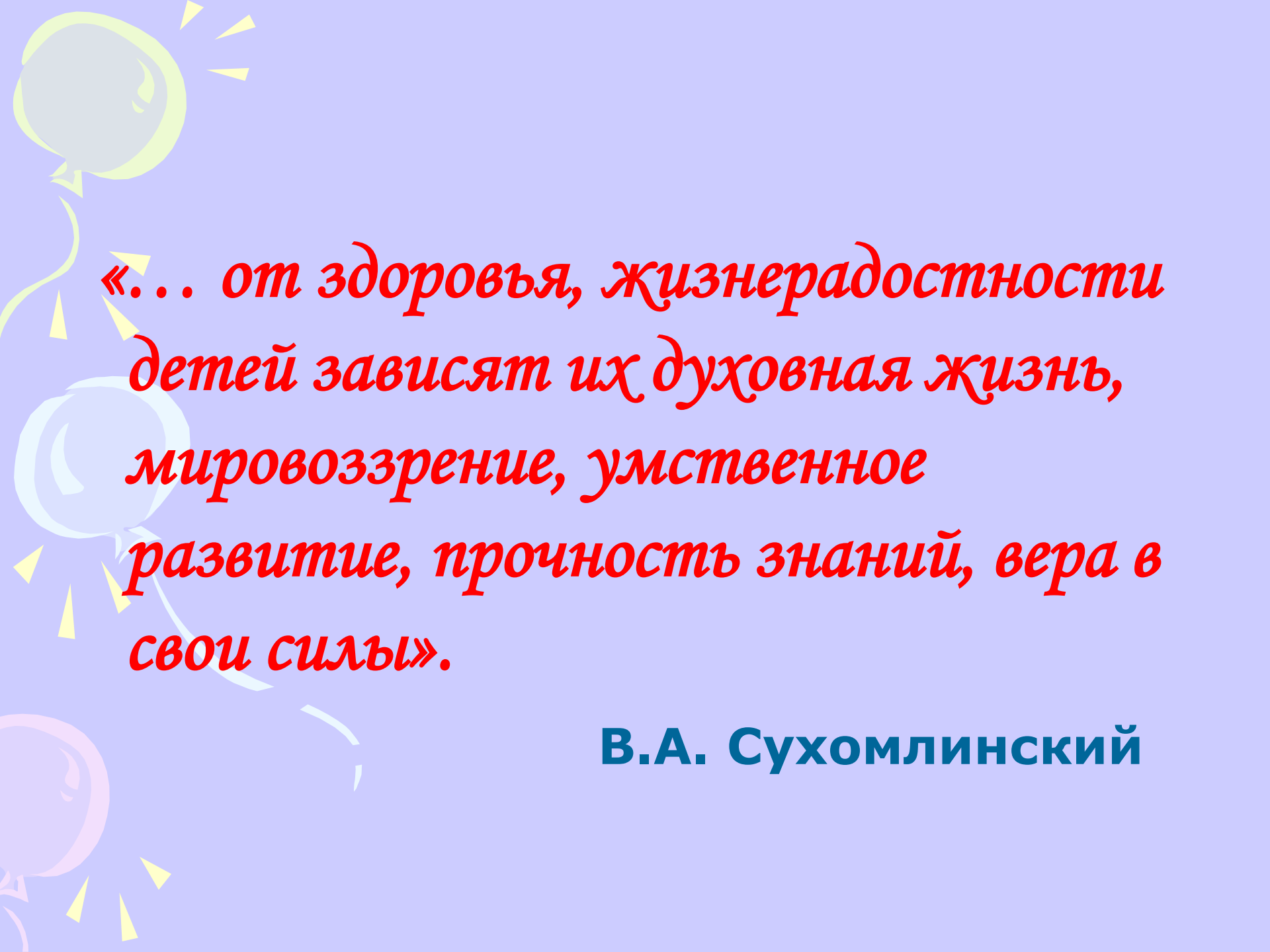


***«Развитие физических качес
старших дошкольников
в процессе организации
подвижных игр»***



**Маркелова Татьяна
Васильевна
МБДОУ «Детский сад №164»**

The background is a light blue gradient. On the left side, there are several colorful balloons (yellow, light blue, and purple) with white streamers and small yellow triangular flags. The text is written in a red, cursive font and is centered on the page.

*«... от здоровья, жизнерадостности
детей зависят их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Быстрота

Ловкость

Гибкость

Сила

Выносливость

**Физические
качества**



The background is a light blue gradient. On the left side, there is a stylized sun with yellow rays and a yellow balloon with a yellow ribbon. Below the sun, there are two more balloons, one light blue and one light purple, both with yellow ribbons. The text is centered and written in a blue, cursive font.

«Игра – есть упражнение, при посредстве которого ребёнок готовится к жизни».

П.Ф. Лесгафт

«Игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребёнка, наполнять его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма»

Е. А. Аркин

Подвижная игра



**- ЭТО СЛОЖНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА
РЕШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ,
ОСНОВАННАЯ НА ДВИЖЕНИИ И НАЛИЧИИ
ПРАВИЛ.**

Значение подвижной игры

- активизирует дыхание, кровообращение, обменные процессы;
- совершенствует движения, развивает их координацию;
- формирует быстроту, силу, ловкость, выносливость;
- учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации;
- учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям;
- формирует личностные качества (честность, справедливость, дисциплинированность);
- учит дружить, соперничать, помогать друг другу;
- развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

Задачи работы:

- **формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств через подвижную игру;**
- **обогащать двигательный опыт детей за счет подвижных игр;**
- **развивать у детей интерес к подвижным играм;**
- **содействовать охране и укреплению здоровья детей, повышать функциональные возможности детского организма через подвижную игру.**



Принципы работы:

- Принцип сознательной активности***
- Принцип наглядности***
- Принцип доступности и индивидуализации***
- Принцип систематичности***
- Принцип оздоровительной направленности***

Методы и приёмы

СЛОВЕСНЫЕ	ПРАКТИЧЕСКИЕ	НАГЛЯДНЫЕ
<ul style="list-style-type: none">• объяснение правил подвижной игры• уточнение правил у детей• стихи, считалки, загадки	<p>предоставление детям возможности творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия</p>	<ul style="list-style-type: none">• рисунки,• фотографии,• зрительные ориентиры,• звуковые сигналы• маски• атрибуты

Классификации подвижных игр

- по основным движениям,*
- по использованию спортивного оборудования,*
- по степени физической нагрузки,*
- по развитию физических качеств,*
- по характеру игровых действий и др.*



Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Подвижные игры:

- «Зайцы и волк»,
- «Караси и щука»,
- «Ловишки»,
- «Мы весёлые ребята»,
- «Парный бег»,
- «Мышеловка»,
- «Перебежки»
- «Хитрая лиса»,
- «Пустое место»,
- «Затейники»,
- «Чьё звено быстрее соберётся»,
- «Горелки»,
- «День и ночь»,
- «Два Мороза»



Ловкость (координация движений)

– это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Виды ловкости:

- Ручная ловкость – это умелые и точные движения руками при относительно малоподвижном туловище.*
- Локомоторная ловкость – это двигательные действия, требующие перемещения в пространстве всего тела*

Подвижные игры для развития ловкости:



Развитие ручной ловкости

- «Удочка»
- «Кто быстрее дойдёт до середины»
- «Кто быстрее наматывает шнур»
- «Школа мяча»
- «Эстафета по кругу»

Развитие локомоторной ловкости

- «Не попадись»
 - «Обеги, не задень»
 - «Ловишка с мячом»
 - «Через болото»
 - «Поймай палку»
- Эстафеты с предметами:
- «Пробеги, не задень»
 - «Не урони шарик» и др.

*Гибкость-это способность
выполнять движение с большой
амплитудой.*

Подвижные игры:

- «Циркачи»,
 - «Мостики»,
- Игры – эстафеты:
- «Передача мяча»,
 - «Змейка»,
 - «Туннель из обручей» и т.д.



Сила – внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.

Подвижные игры:

- «Скакалки»
- «Классики»
- «Река и ров»
- «Паровозик»
- эстафета – «Носильщики»
- «Перетяни канат» и т.д.

Игры в парах на преодоление сопротивления:

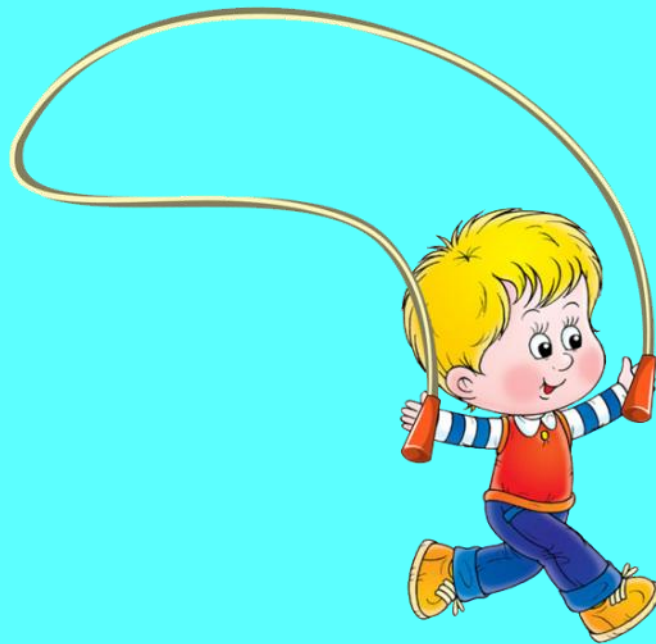
- «Кто сильнее»
- «Буйволы»
- «Бой баранов» и т.д.



Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без изменения её интенсивности.

Подвижные игры:

- **«Волшебные скакалки»**
- **«Пробеги тихо»**
- **«Найди пару»**
- **«Поезд»**
- **«Совушка»**
- **«Лётчики» и др.**



Спасибо

за внимание!

