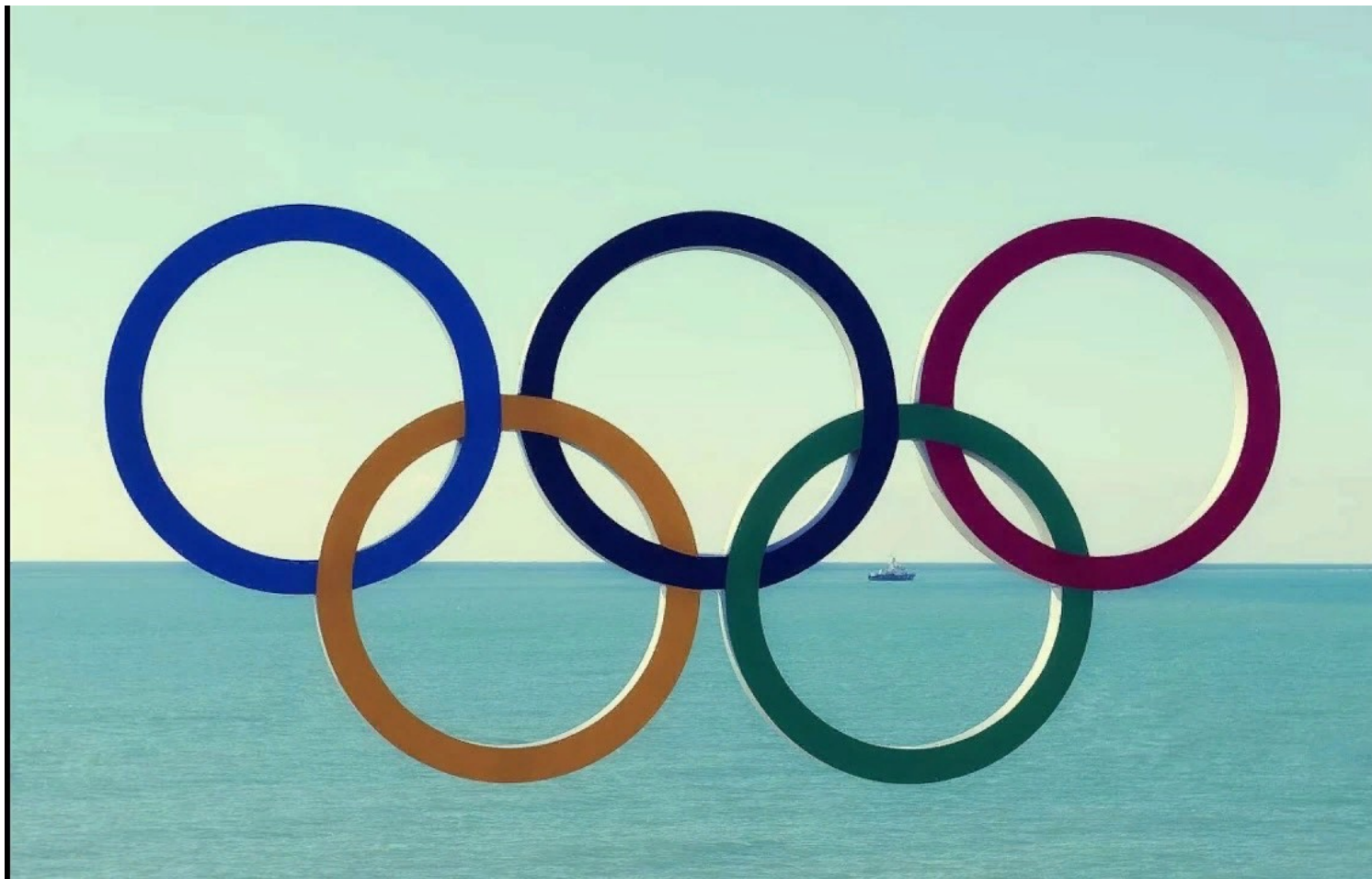


«Развитие физических качеств через подвижные игры»

Саяпина О.В., учитель физической
культуры МОУ Романовская СОШ
имени И.В. Серещенко

Физические качества – 5



Гибкость



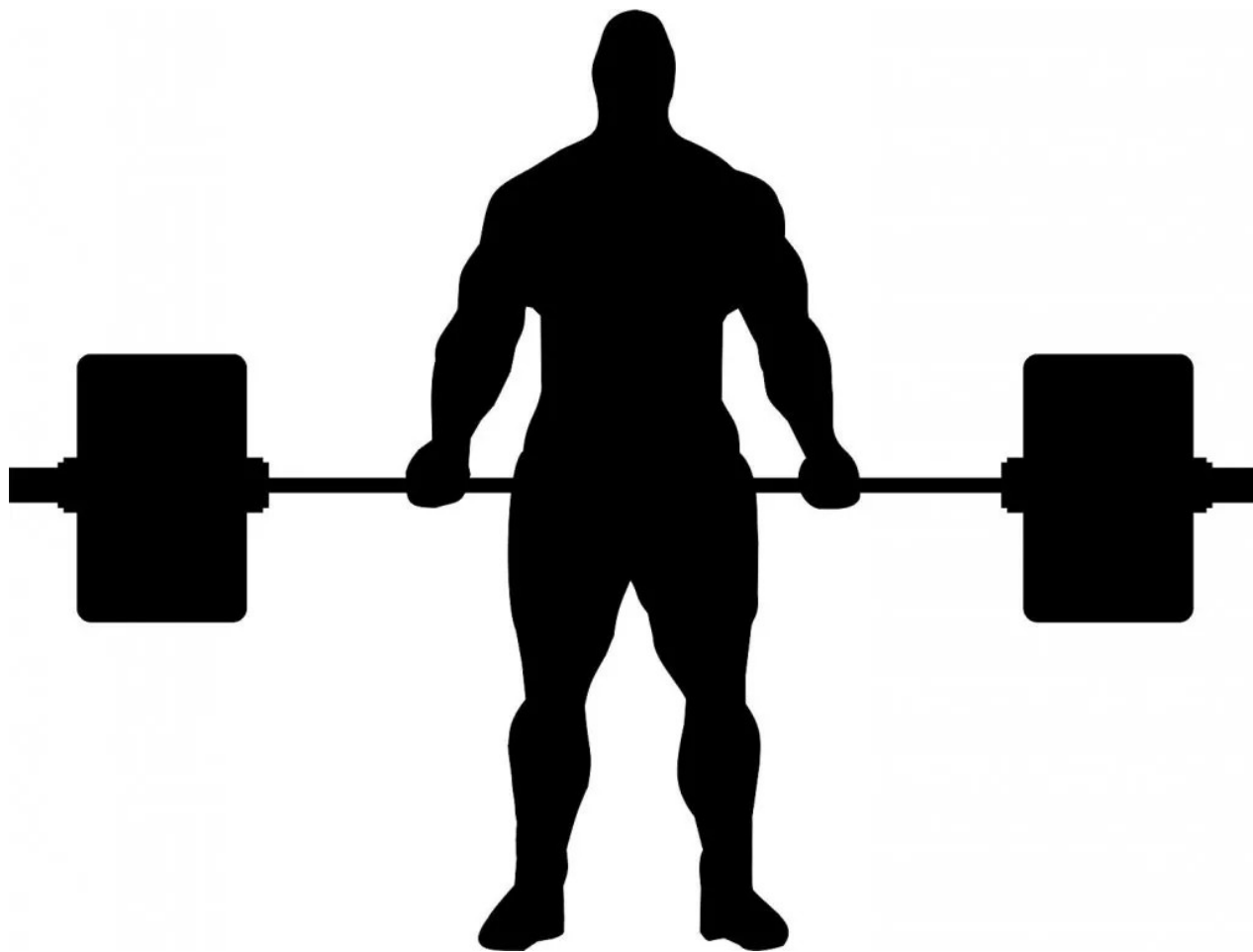
ЛОВКОСТЬ



Выносливость



Сила

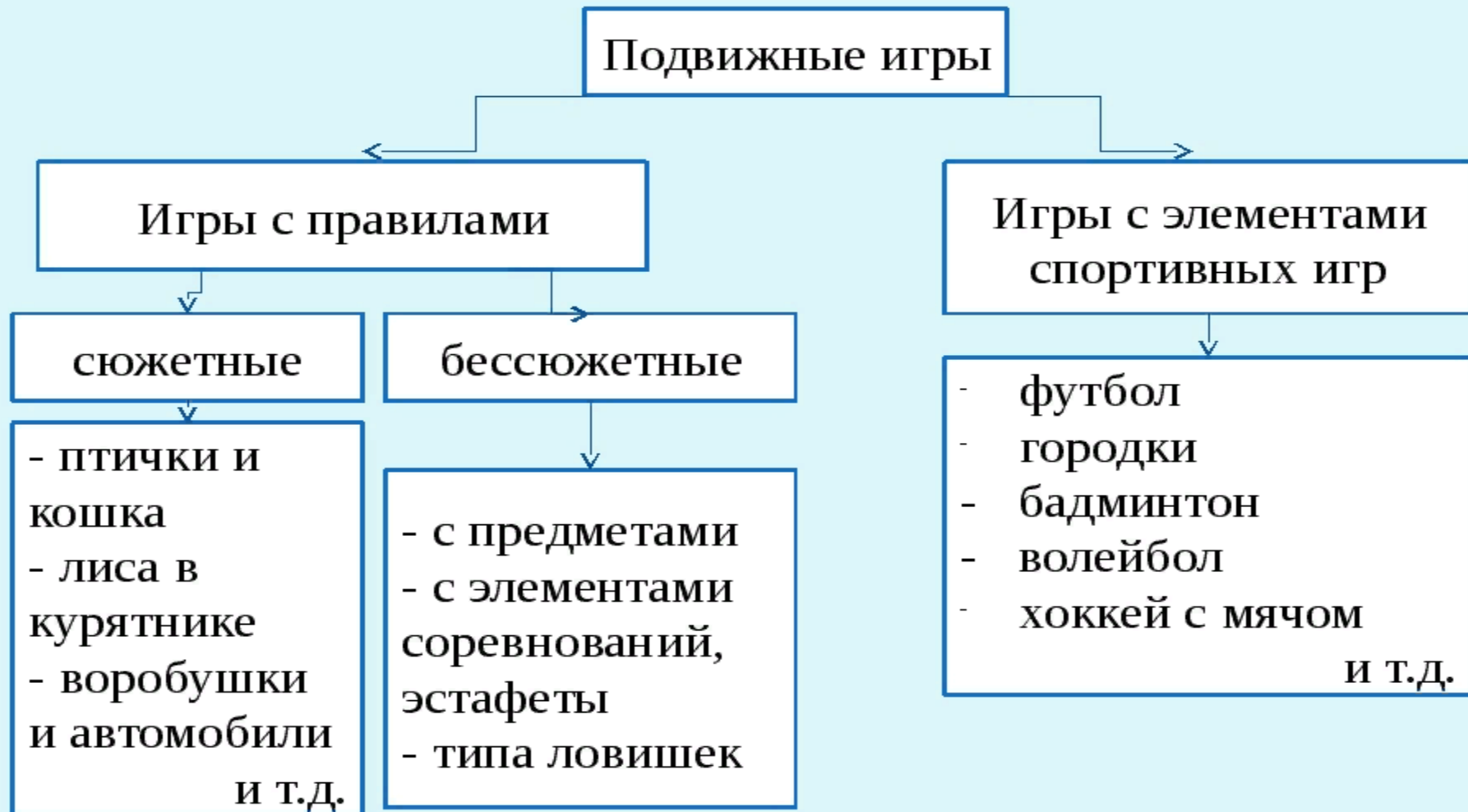


Быстрота





● Классификация подвижных игр



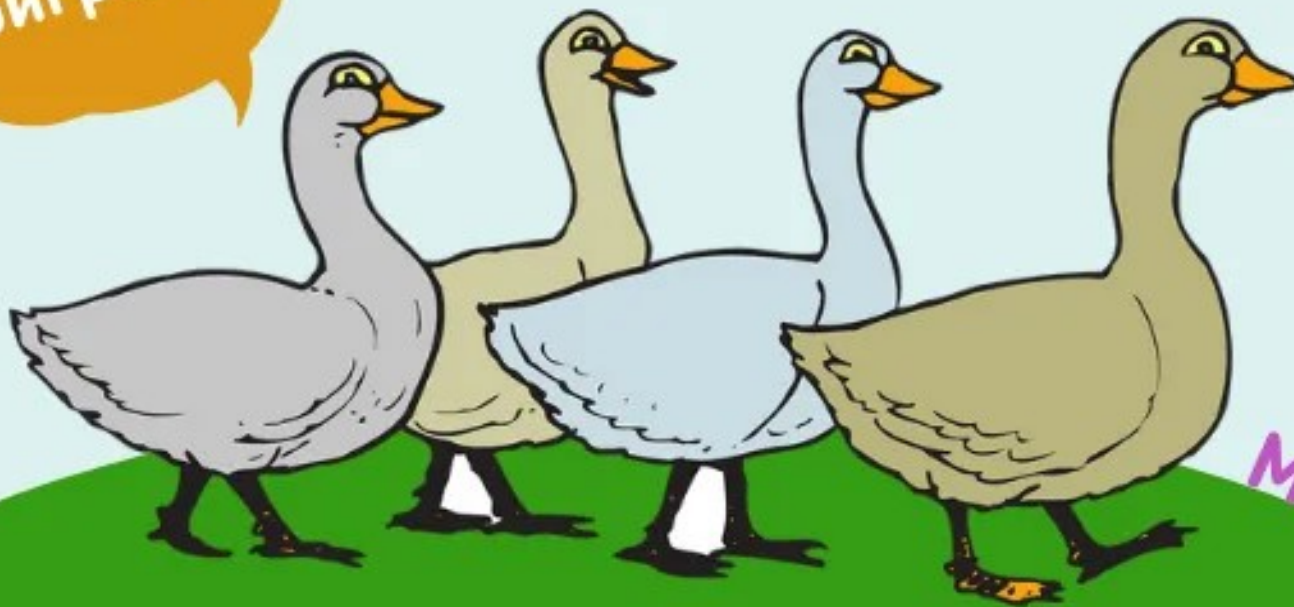
Пустое место

Это игра с бегом по виражу, играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный на соревнование устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки. Продолжая бег, они стремятся занять свободное в круге место. Кто прибежит вторым, продолжает водить.

В итоге побеждает игрок, который после 5 – 8 мин игры не побывает в роли водящего, то есть занимает место первым. Можно разделить игроков на два круга (например, мальчики и девочки) и проводить в них игру самостоятельно.



поиграем?



мульт
Мама

Подвижная игра "Гуси-гуси"

«Волки во рву»

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами".

В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва).

Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков".

Если "зайчика" осалили и он попадаетеся, ему следует вы
"заяц" ного
провалился

жка
го он



Мяч соседу





Подвижная игра «Мышеловка»:

Дети делятся на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные. Они находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

*«Ах, как мыши надрели,
Развелось их просто страсть.
Всё погрызли, всё поели.
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!»*

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.



**«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки.
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!»**



