

ПОЛЬЗА ПОДВИЖНЫХ ИГР

- Взрослые должны знать, что активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит тренировка функций различных систем и органов.
- Бег, прыжки, метание, борьба – все это элементы подвижных игр. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.



ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР ПОДВИЖНЫХ ИГР

- Подвижные игры и игровые упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей и их физической подготовленности, а так же различных заболеваний и особенностей опорно-двигательного аппарата.
- При подборе игр учитывается характер предшествующей деятельности детей, их двигательные возможности, а так же количества учеников в группе.



ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ МОЖНО ПОДВЕСТИ ДЕТЕЙ К СПОРТУ

- Выполнение отдельных технических приемов в упрощенных игровых условиях способствует развитию у играющих способности экономно, целесообразно выполнять изучаемые упражнения в постоянно меняющейся игровой обстановке. Незаметно для самих себя осуществлять тренировку и коррекцию тела. Постепенно усложняя правила, подвести играющих к спортивной игре, плавному преодолению трудностей в здоровой психологической обстановке.
- Состязательный характер подвижных игр приучает играющих к соревнованиям и, в конечном итоге, способствует воспитанию у них любви к спорту и здоровому образу жизни, любви к самому себе.





ДАВАЙТЕ РАСТИТЬ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ









