

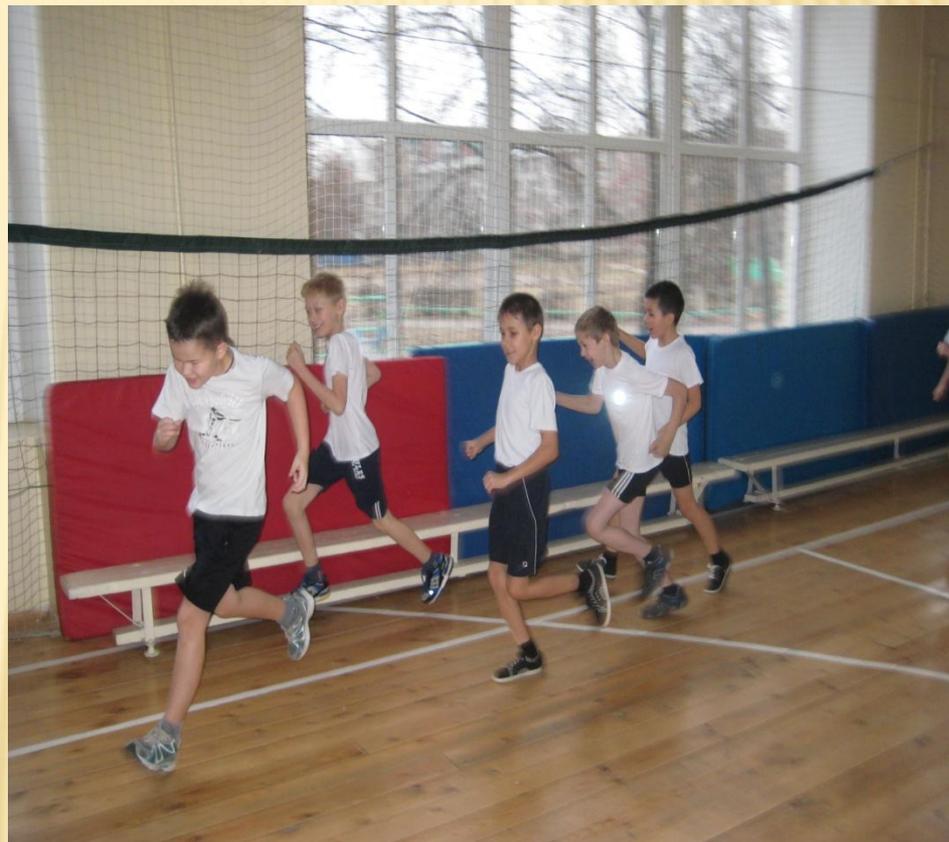
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ТЕМУ

«Необычные платочки»

ЗАДАЧИ УРОКА:

- 1. развивать скоростно-силовые качества и координационные способности;
- базовые умения и навыки обращения с предметом;
- 2. воспитывать у детей коммуникативные навыки и творческие способности;
- 3. развивать психические качества: концентрацию и переключение внимания,
- двигательную память, быстроту мышления, творческое воображение.

РАЗМИНКА



ОРУ

- И. п. - о. с. 1 - руки вперед; 2 - руки в стороны; 3 - руки вверх; 4 - и. п. (Повторить 4 раза.)
Учитель первый раз показывает правильно. Необходимо внимательно следить за выполнением упражнения, останавливаться и поправлять, если появляются ошибки.
- И. п. - о. с. Руки в стороны. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3 - поворот туловища налево; 4 - и. п. (Повторить 4 раза.)
- И. п. - о. с. Руки за головой. 1 - наклон вперед, развести локти как можно дальше, но не отрывая ладоней от головы, смотреть вперед; 2 - и. п. (Повторить 4 раза.)
- И. п. - о. с. Руки за головой. 1 - поднять правое колено и коснуться левого локтя (ладони не отрываются от затылка); 2 - и. п.; 3 - то же с левой ноги и коснуться правого локтя; 4 - и. п. (Повторить 4 раза.)
- И. п. - стоя на одной ноге, обеими руками удерживать согнутую ногу. Стоять десять счетов на правой ноге и десять - на левой.
- И. п. - стойка ноги врозь. 1 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 2 - прыжок ноги врозь; 3 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 4 - и. п. (Повторить 4 раза.) В конце упражнения перейти на шаг и остановиться.
- И. п. - стойка ноги врозь. 1 - прыжком в стойку правая нога впереди, левая - сзади; 2 - прыжком в стойку ноги врозь; 3 - прыжком в стойку левая нога впереди, правая - сзади; 4 - и. п. (Повторить 4 раза, перейти на шаг и остановиться.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Игра «*Охотники и павлины*» Играющие делятся на 2
- команды: «Охотники» и «Павлины». У каждого «павлина» за поясом засунут платочек. Задача павлинов добежать до линии финиша, а охотники их догоняют и стараются вытащить у них платочек – «перо», пока павлины не пересекли линию финиша. За каждое «перо» - 1 бал. Затем игроки меняются. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

ЭСТАФЕТЫ «ВЕСЕЛЫЙ ЗООПАРК»

- 2.1. «Утиная походка» - по команде первые участники каждой команды зажимают платочки под коленями и, стараясь удержать их в таком положении, утиным шагом доходят до отметки (кегли). Обрато возвращаются бегом и передают эстафету (платочки) следующему участнику.
- Побеждает команда, закончившая первой утиные шаги.
-
- 2.2. «Черепашьи бега». Один из членов команды (второй) кладет платочек на спину «черепаше» и та ползет по-пластунски до линии финиша, где снимает платочек и возвращается бегом ко 2 члену команды, укладывая на него платочек и т.д. Побеждает команда, которая придет на финиш первой.
-
- 2.3. «Упрямые бараны». Участники команды разбиваются по парам. Два участника зажимают платочек между лбами и бегут боком до отметки (кегли). Назад бегом, взявшись за руки. Затем следующая пара.
-
- 2.4. «Состязания кенгуру». Участник команды берет платочки за углы в каждую руку и прыгает на двух ногах до кегли, обратно – бегом и передает платочки следующему.

О ПЛОСКОСТОПИИ



Нормальная
стопа

I степень
плоскостопия

II степень
плоскостопия

III степень
плоскостопия



ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- «Конкурс обезьянок». Каждый участник становится обезьянкой. Обезьянки должны пробежать по удаву и сохранить равновесие. В джунглях жарко, может случится солнечный удар, поэтому каждый надевает на голову платочек, как тубетейку и бежит с ним не придерживая. Если платочек упал, то следует поднять его и положить на голову.
- Учащиеся садятся на маты без обуви и кладут перед собой платочек. Необходимо ногами:
 - - ухватить платочек и поднять его;
 - - сложить платочек в в на 4 части;
 - - сложить из него большой треугольник, затем маленький
 -

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

