

***Подвижные игры, как один из
способов повышения двигательной
активности на уроке физической
культуры в начальных классах***

**Учитель физической культуры
МКОУ «Золотухинская СОШ»
Шлендер Ю.Б.**

ПОСТРОЕНИЕ. ПРИВЕТСТВИЕ.

**ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНД:»СТАНОВИСЬ!» «РАВНЯЙСЬ»,
«СМИРНО», «НАПРАВО»**

ХОДЬБА НА НОСКАХ

ХОДЬБА НА ПЯТКАХ

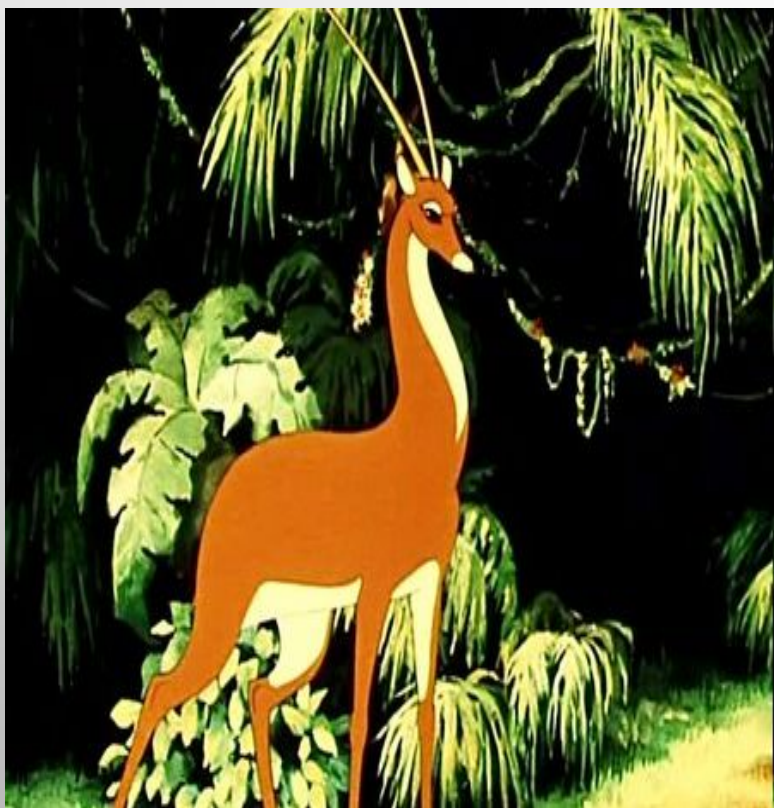
БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА;

С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ НАЗАД,

ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ БОКОМ.

РАЗМИНКА В ДВИЖЕНИИ

Упражнение «Золотая антилопа»



**РУКИ ВВЕРХ,
СКРЕСТНО, ЛАДОНИ
ВПЕРЁД, ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ**

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕТУШОК – ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК»



ОДНА РУКА ИЗОБРАЖАЕТ
ГРЕБЕНЬ НА ГОЛОВЕ,
ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ, ВТОРАЯ –
НАЗАД, К ПОЯСНИЦЕ,
ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ (ХВОСТ),
ТУЛОВИЩЕ СЛЕГКА
НАКЛОНЕНО ВПЕРЁД).

УПРАЖНЕНИЕ «МИШКА КОСОЛАПЫЙ»



**Ходьба на
наружном своде
стопы, в
небольшом
полуприсяде, руки
согнуты, локти в
стороны, пальцы в
кулак, к бёдрам,
щёки надуты.**

Упражнение «Пингвин»



**Ходьба на
внутреннем
своде стопы,
колени вместе,
полусогнуты
ноги, руки
внизу, кисти
параллельно
полу.**

УПРАЖНЕНИЕ «ЖУРАВЛЬ».



**Ходьба на носках,
изображая
вышагивающую
птицу, руки вверх,
пальцы
переплетены**

Упражнение «Лягушка»



ПРЫЖКИ НА 2 НОГАХ ВПРИСЯДКУ

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИСА»



**Ходьба на носках
скрестным, по лисьи,
петляющим шагом, руки
согнуты вперёд, кисти
параллельно полу,
пальцы опущены вниз,
покачивать плечами**

ОРУ – (НА МЕСТЕ).



Подросток, делающий зарядку
© Майя Крученкова / Фотобанк Лори

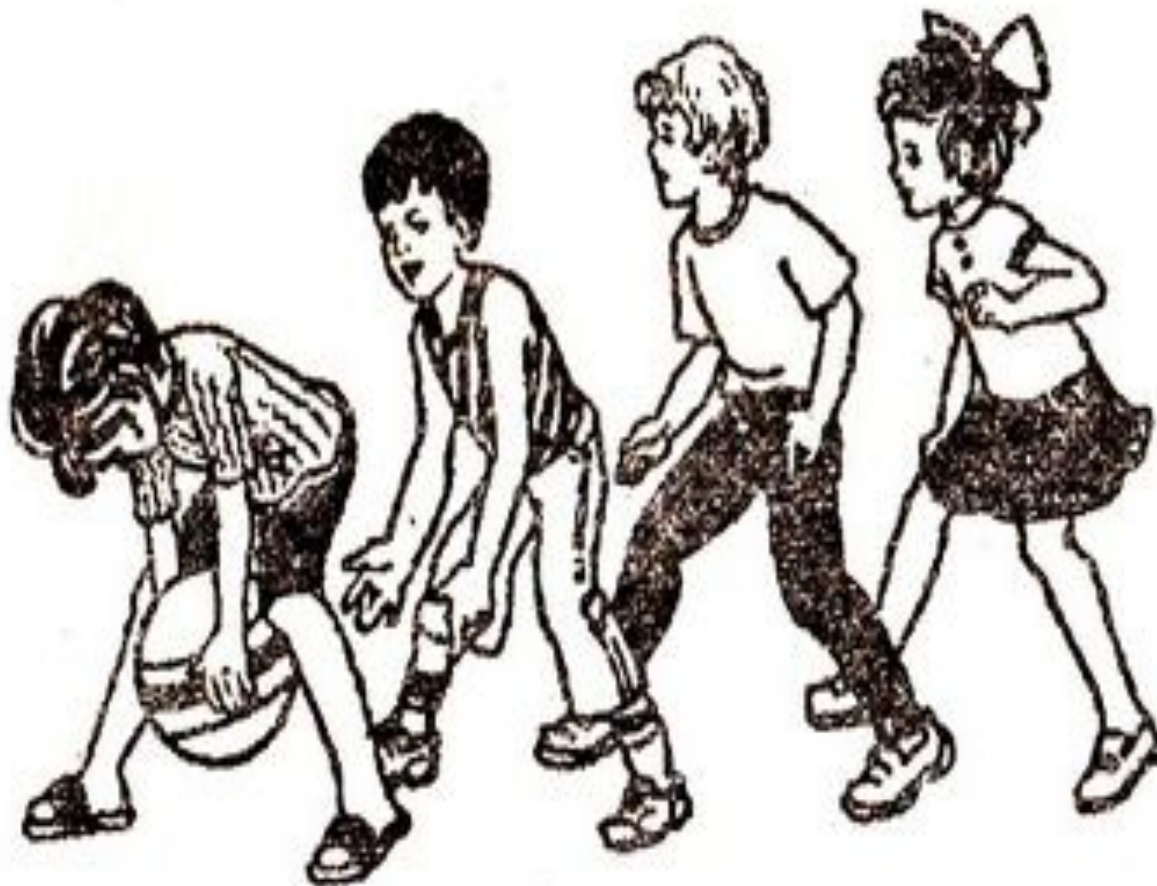


lori.ru/145184

ИГРА «СОБЕРИ СОЛНЫШКО»

КАЖДОЙ ПАРЕ ЗАДАЕТСЯ ПРИМЕР НА ВЫЧИТАНИЕ ИЛИ СЛОЖЕНИЕ. ВЫ БЕЖИТЕ К ЛУЧИКАМ СОЛНЫШКА. (ОНИ ЛЕЖАТ В 2 КУЧКАХ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ). ВЫБИРАЕТЕ ЛУЧИК С ОТВЕТОМ НА ВАШ ПРИМЕР, БЕЖИТЕ И НАПРОТИВ СВОЕЙ КОМАНДЫ ВОКРУГ СКАКАЛОК (СЛОЖЕННЫХ КРУГОМ) СКЛАДЫВАЕТЕ КРАСИВОЕ СОЛНЫШКО. В ЧЬЕЙ КОМАНДЕ ОКАЖЕТСЯ БОЛЬШЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, ТА КОМАНДА И ВЫИГРЫВАЕТ.

ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ



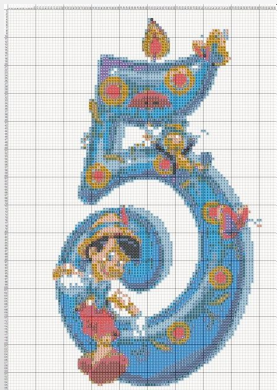
ИГРА «МЯЧ КАПИТАНУ»

КАПИТАН БРОСАЕТ КАЖДОМУ
ИГРОКУ СВОЕЙ КОМАНДЫ МЯЧ,
ТОТ, КТО ЛОВИТ МЯЧ,
ВОЗВРАЩАЕТ ЕГО КАПИТАНУ, А
САМ ПРИСАЖИВАЕТСЯ, И ТАК
ПОКА НЕ ПРИСЯДЕТ ВСЯ
КОМАНДА.

ИГРА «БЕРЕГ, РЕКА»



РЕФЛЕКСИЯ



ИСТОЧНИКИ

- HTTP://LUBAMIL-MILKINA.NAROD.R...
- [HTTP://BESTFORCE.SKEEKS.COM/GD](http://BESTFORCE.SKEEKS.COM/GD)
- HTTP://WWW.ORLJATA.RU/SKAZKI.P...
- HTTP://WADAN.BINHOSTER.COM/74/...
- HTTP://OLLFORKIDS.RU/SKAZKART/...
- [HTTP://NORTHSTARS.RU/PUBL/BUDZDOROV/600177-GIMNASTIKA-DLYA-DETEY.HTML](http://NORTHSTARS.RU/PUBL/BUDZDOROV/600177-GIMNASTIKA-DLYA-DETEY.HTML)
- HTTP://AZBUKA-IGR.RU/CATEGORY/...
- HTTP://DS2469.UCOZ.RU/INDEX/VE...