

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

**Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №33 п. Октябрьский  
Печенюк Игорь Николаевич**

# **Построение. Приветствие.**

**Выполнение команд:»Становись!»**

**«Равняйсь», «Смирно», «Направо»**

**Ходьба на носках**

**Ходьба на пятках**

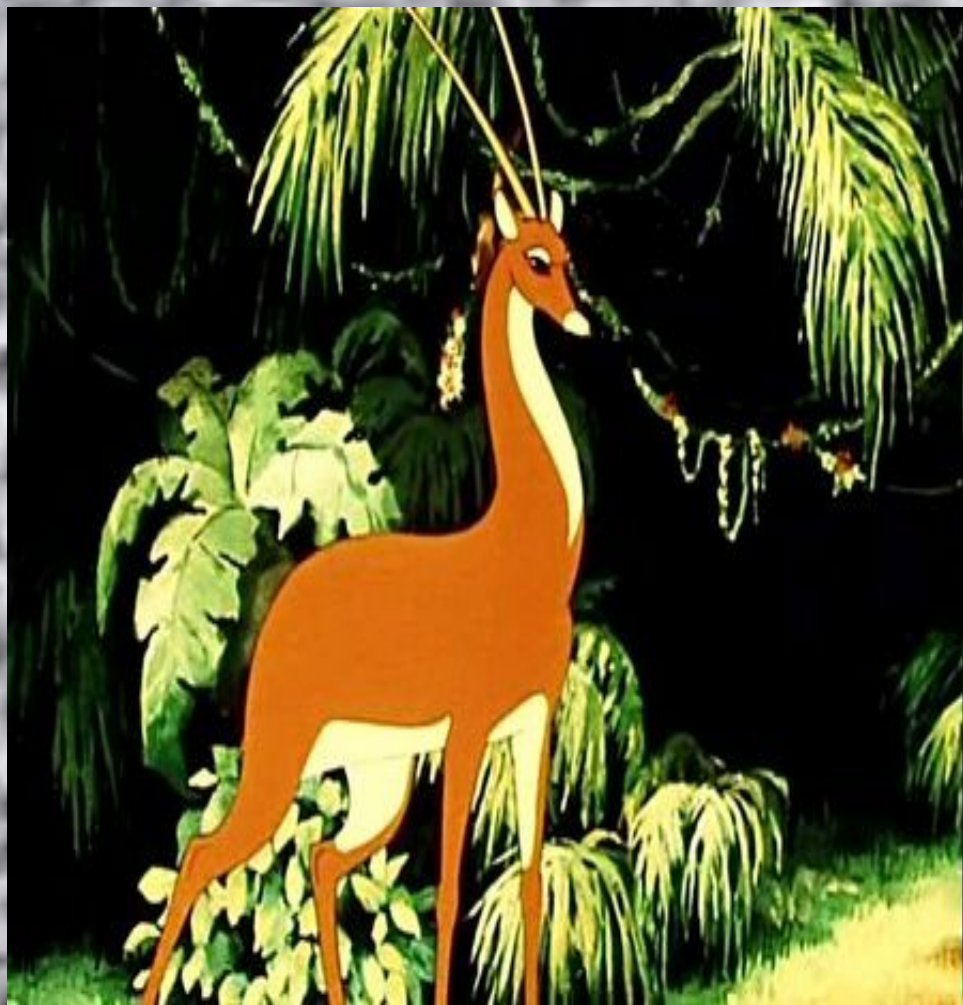
**бег с высоким подниманием бедра;**

**с захлестыванием голени назад,**

**приставными шагами правым и левым  
боком.**

# Разминка в движении

## Упражнение «Золотая антилопа»

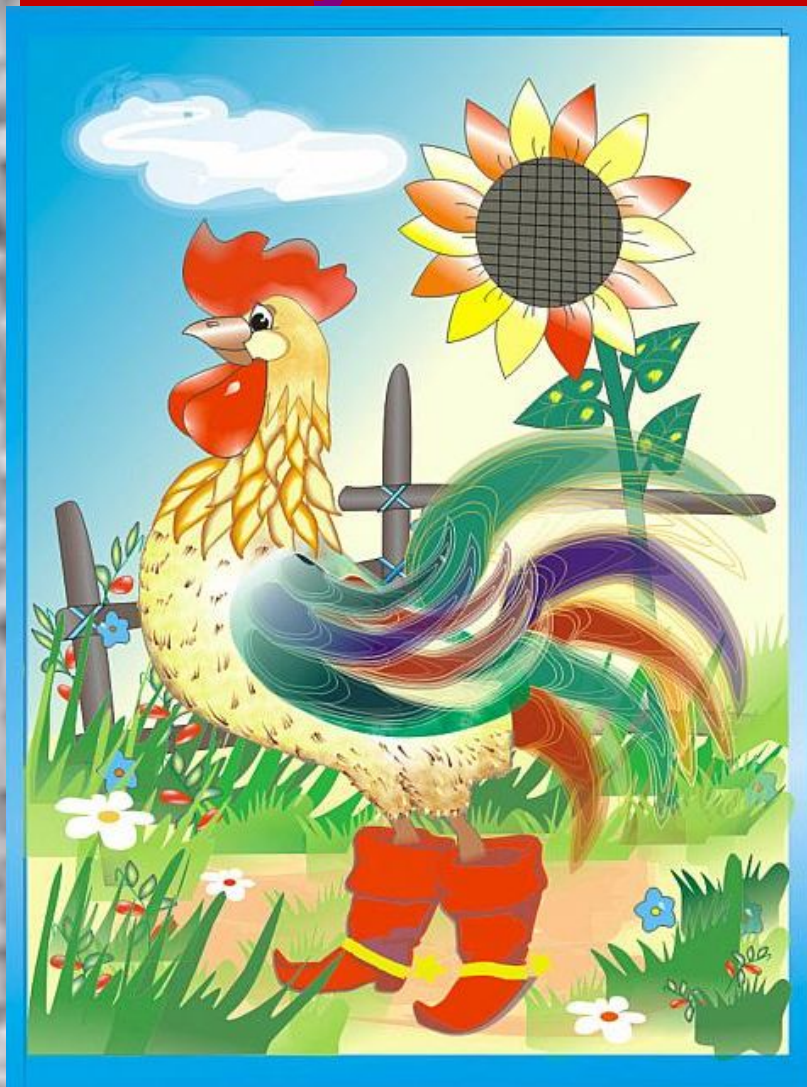


**Руки вверх,  
скрестно, ладони  
вперёд, пальцы  
врозь**



# 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 «Лиса»



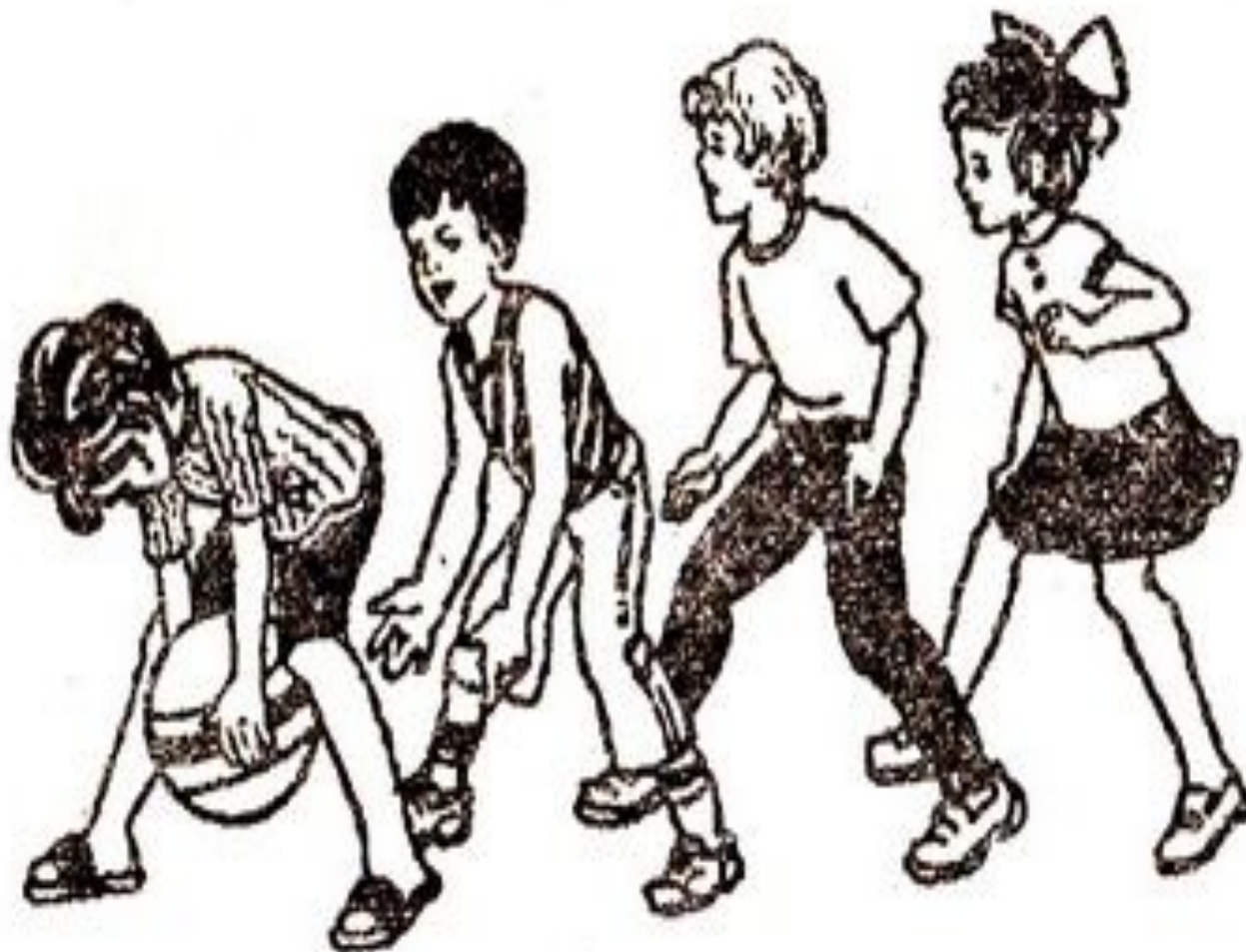
**Ходьба на носках  
скрестным, по лисьи,  
петляющим шагом, руки  
согнуты вперёд, кисти  
параллельно полу,  
пальцы опущены вниз,  
покачивать плечами**



# 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.



# Источники

- <http://lubamil-milkina.narod.r...>
- <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-gimn-astika-dlya-detey.html>
- <http://azbuka-igr.ru/category/...>
- <http://ds2469.ucoz.ru/index/ve...>