

***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**

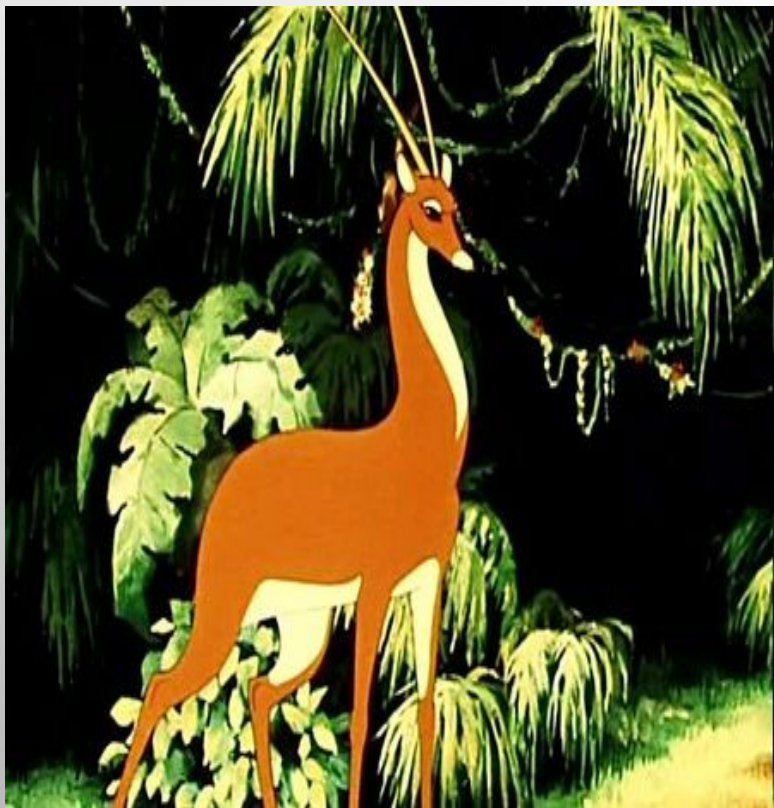
**БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА;**

**С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ НАЗАД,**

**ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ БОКОМ.**

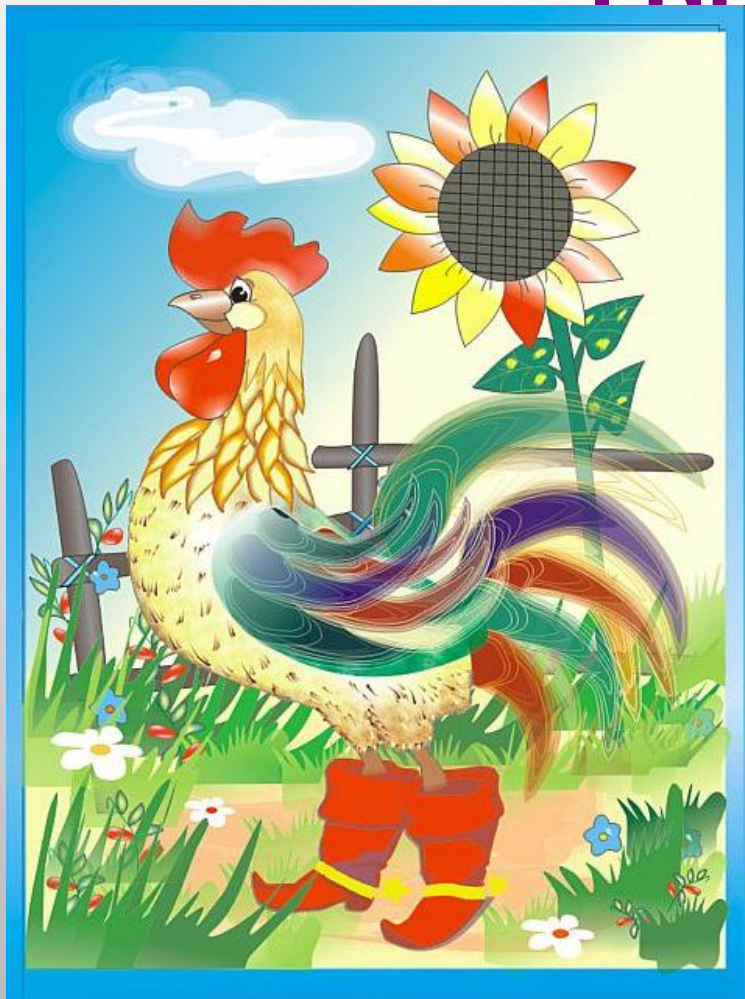
# РАЗМИНКА В ДВИЖЕНИИ

## 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 ВПЕРЕД).

# 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

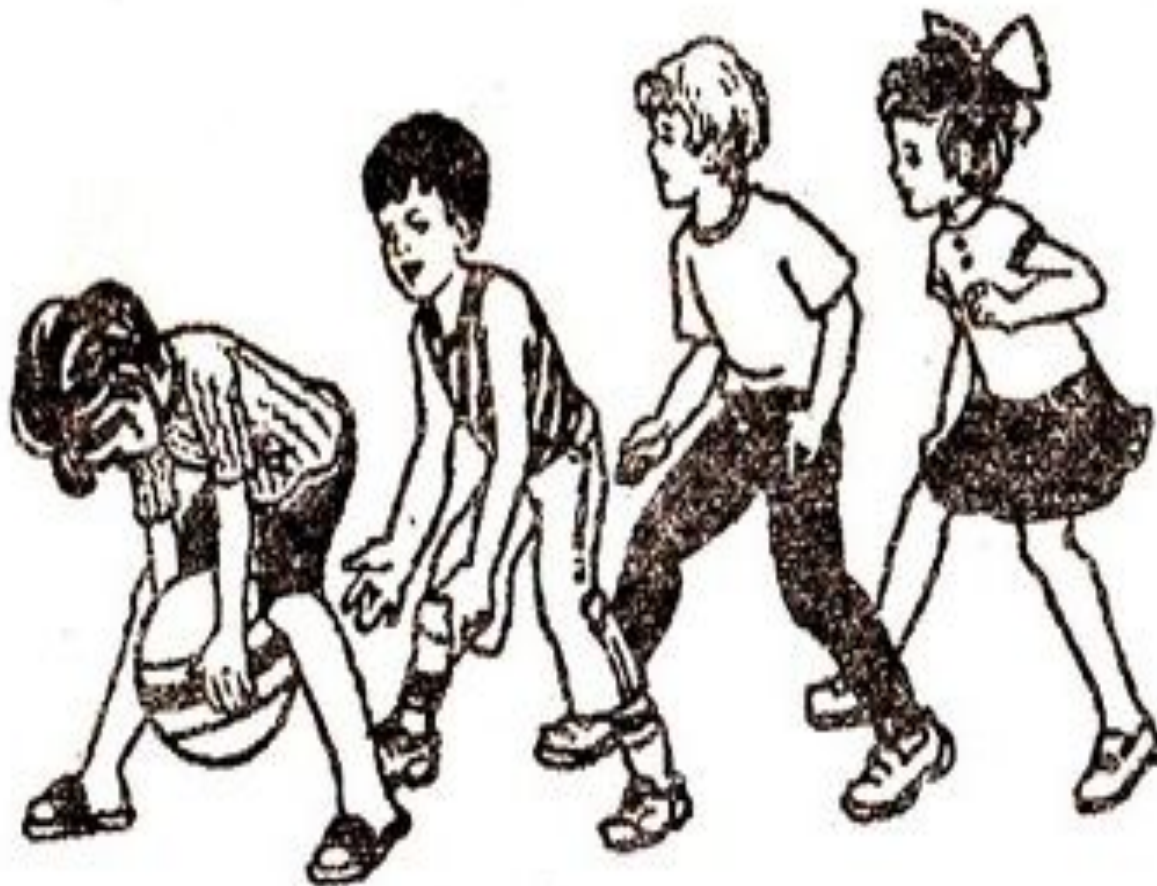


[lori.ru/145184](http://lori.ru/145184)

# 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



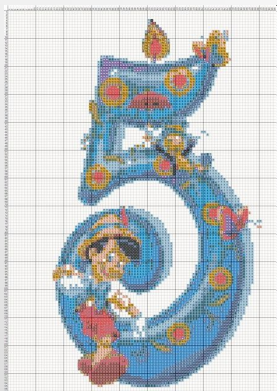
## **ИГРА «МЯЧ КАПИТАНУ»**

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