

**Филиал МБОУ «Уваровщинская сош» в селе Калаис**

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

**РАЗРАБОТАЛ: ЗАЙЦЕВ ЮРИЙ  
ИВАНОВИЧ, УЧИТЕЛЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

# **Построение. Приветствие.**

**Выполнение команд:»Становись!»**

**«Равняйся», «Смирно», «Направо»**

**Ходьба на носках**

**Ходьба на пятках**

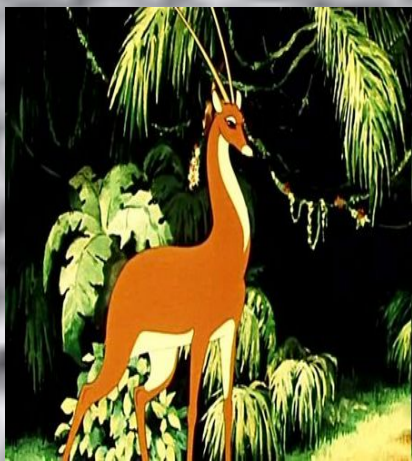
**бег с высоким подниманием бедра;**

**с захлестыванием голени назад,**

**приставными шагами правым и левым  
боком.**

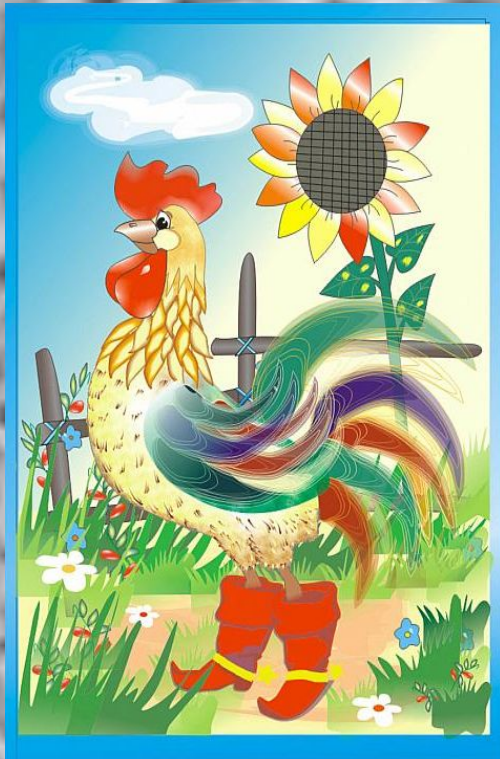
# Разминка в движении

## 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 «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**



# 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...>