

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!»

«Равняйсь», «Смирно», «Направо»

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

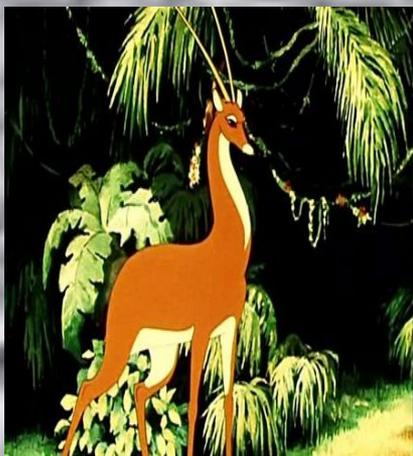
бег с высоким подниманием бедра;

с захлестыванием голени назад,

**приставными шагами правым и левым
боком.**

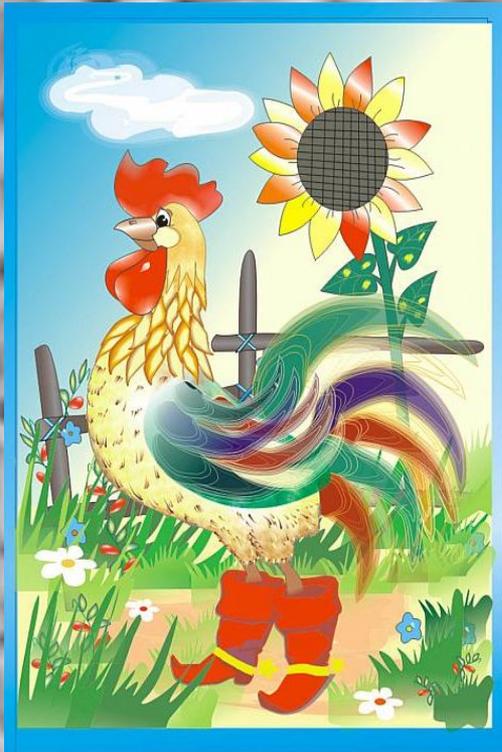
Разминка в движении

Упражнение «Золотая антилопа»



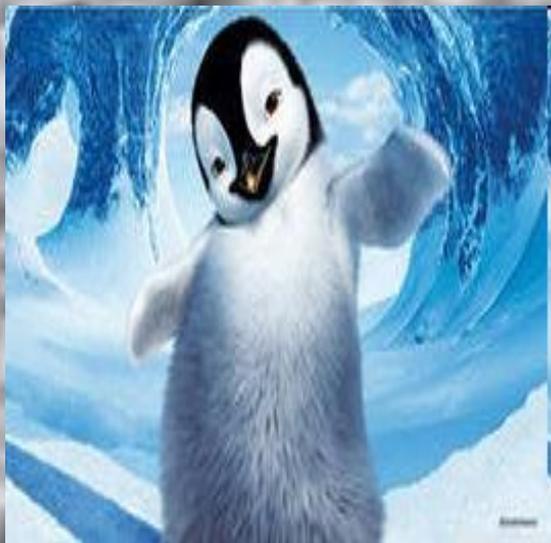
**Руки вверх,
скрестно,
ладони вперёд,
пальцы врозь**

Упражнение «Петушок – золотой гребешок»



Одна рука
изображает
гребень на голове,
пальцы врозь,
вторая – назад, к
пояснице, пальцы
врозь (хвост),
туловище слегка
наклонено вперёд).

Упражнение «Пингвин»



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

Упражнение «Журавль».



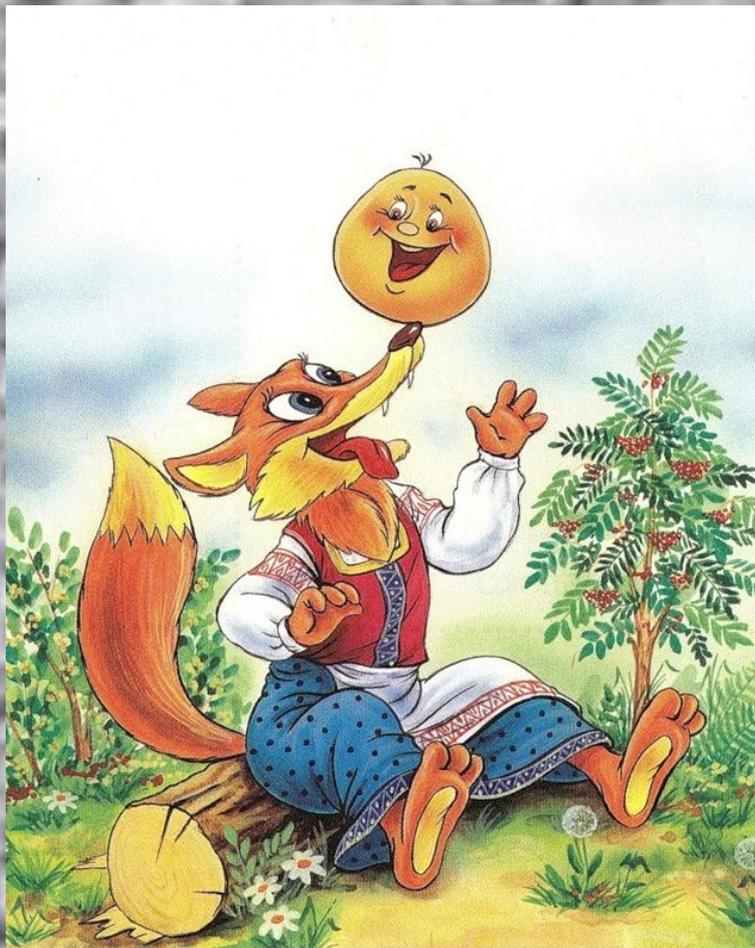
**Ходьба на носках,
изображая
вышагивающую
птицу, руки вверх,
пальцы
переплетены**

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...>