

**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!»

«Равняйся», «Смирно», «Направо»

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

бег с высоким подниманием бедра;

с захлестыванием голени назад,

**приставными шагами правым и левым
боком.**

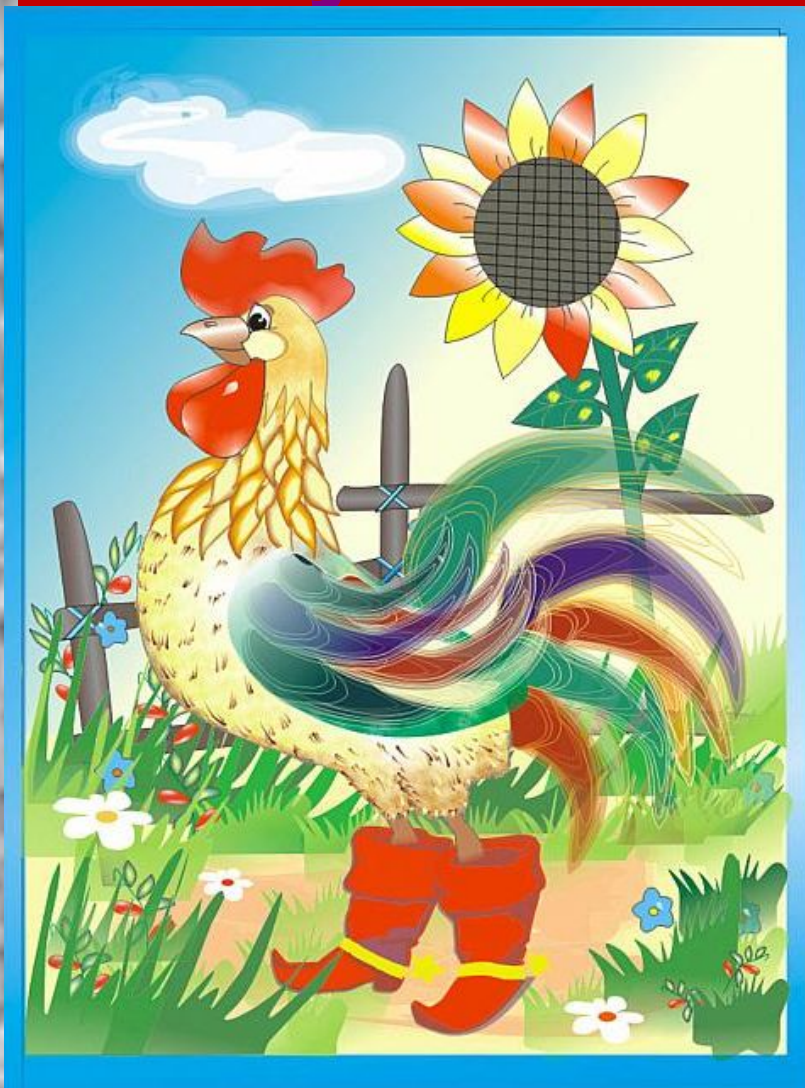
Разминка в движении

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 «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»

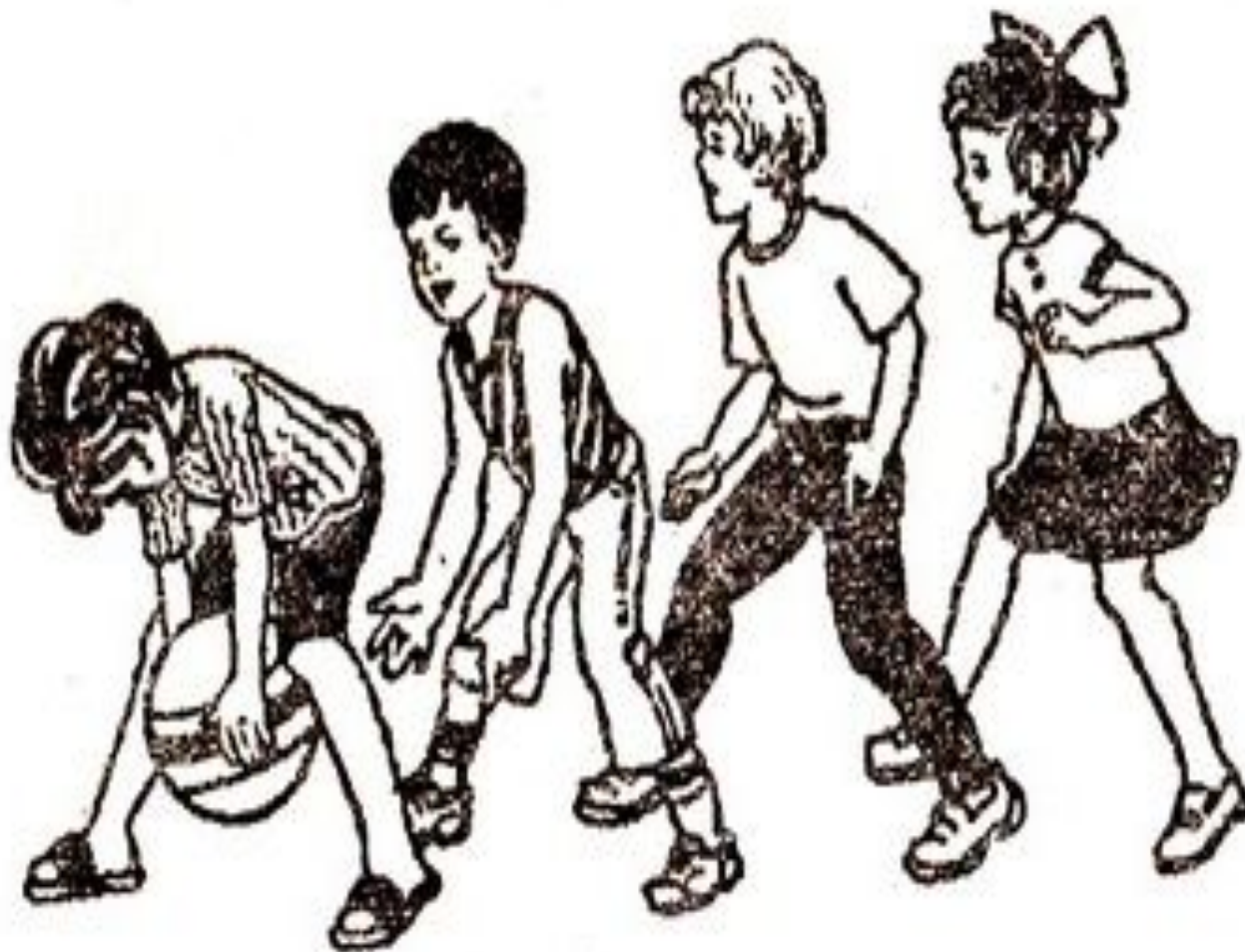


**Ходьба на носках
скрестным, по лисьи,
петляющим шагом, руки
согнуты вперёд, кисти
параллельно полу,
пальцы опущены вниз,
покачивать плечами**

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...>