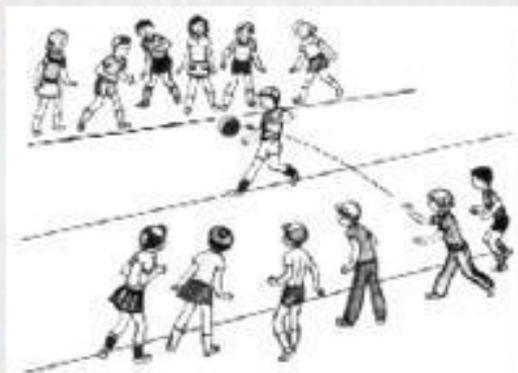


ИГРАЕМ, ИГРАЕМ...ИГРАЕМ!

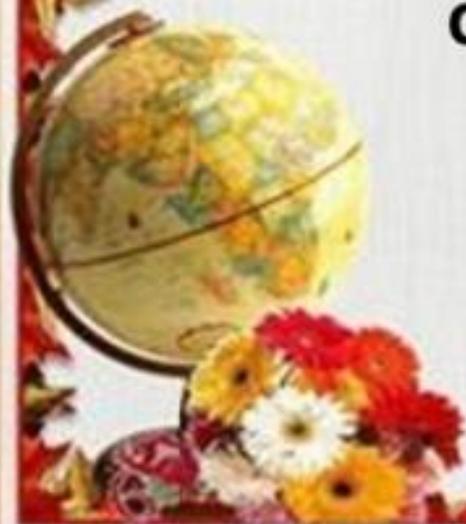
«Подвижные игры на уроках
физической культуры»



«Мы веселые ребята»



**Игра способствует
совершенствованию
навыков бега
с изменением направления,
воспитывает смелость,
сообразительность,
быстроту реакции и
ориентировки.**



Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- По команде учителя встать в строй.



Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с догонялками

- Смотреть в направлении своего движения.
- Исключить резкие стопорящие остановки.

Запрещается:

- * толкать в спину впереди бегущих;
- * резко изменять направление своего движения.



Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения;
- жевать жевательную резинку.



Игры с мячом

Учащийся должен :

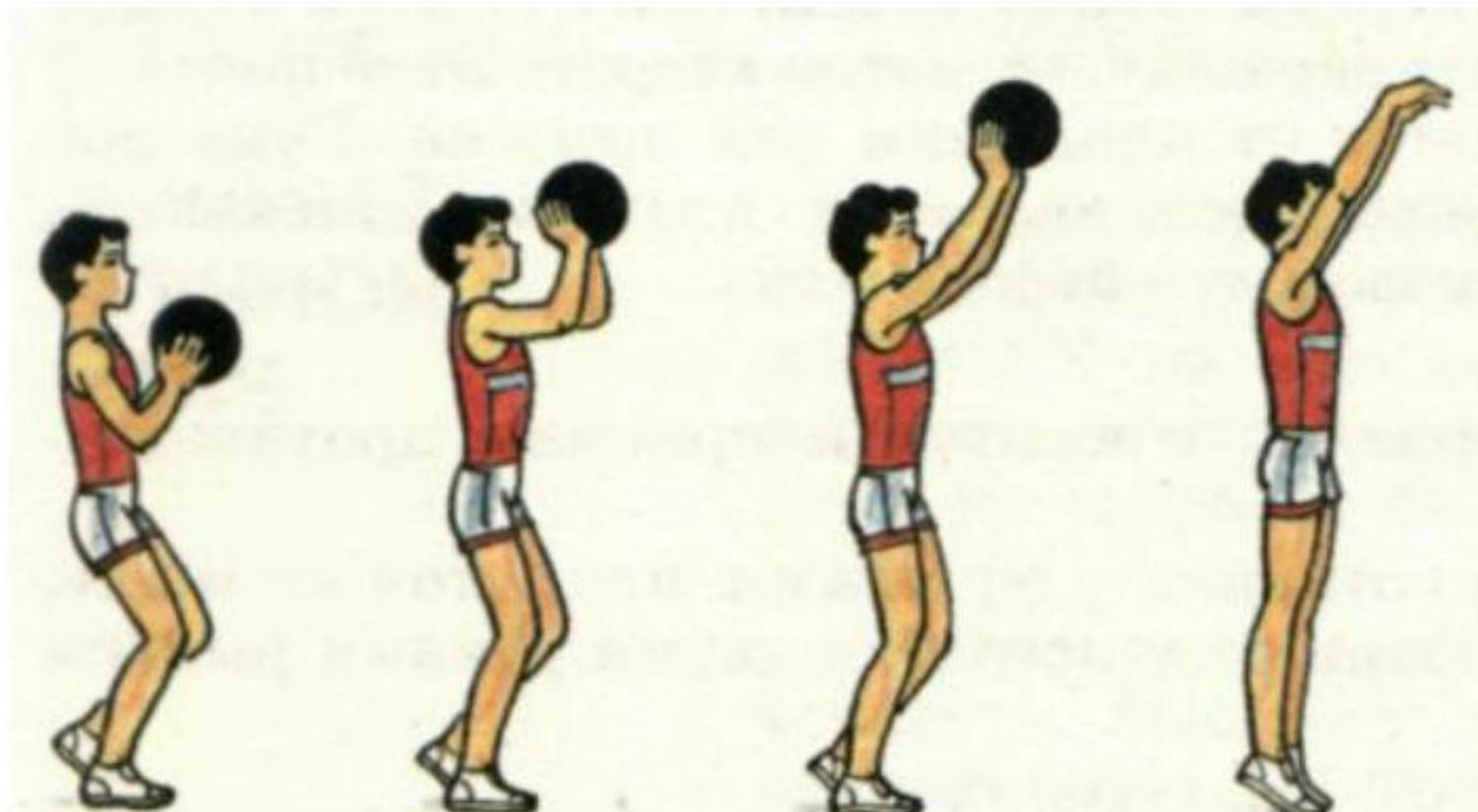
- соизмерять силу броска мячом в игроков.

Запрещается:

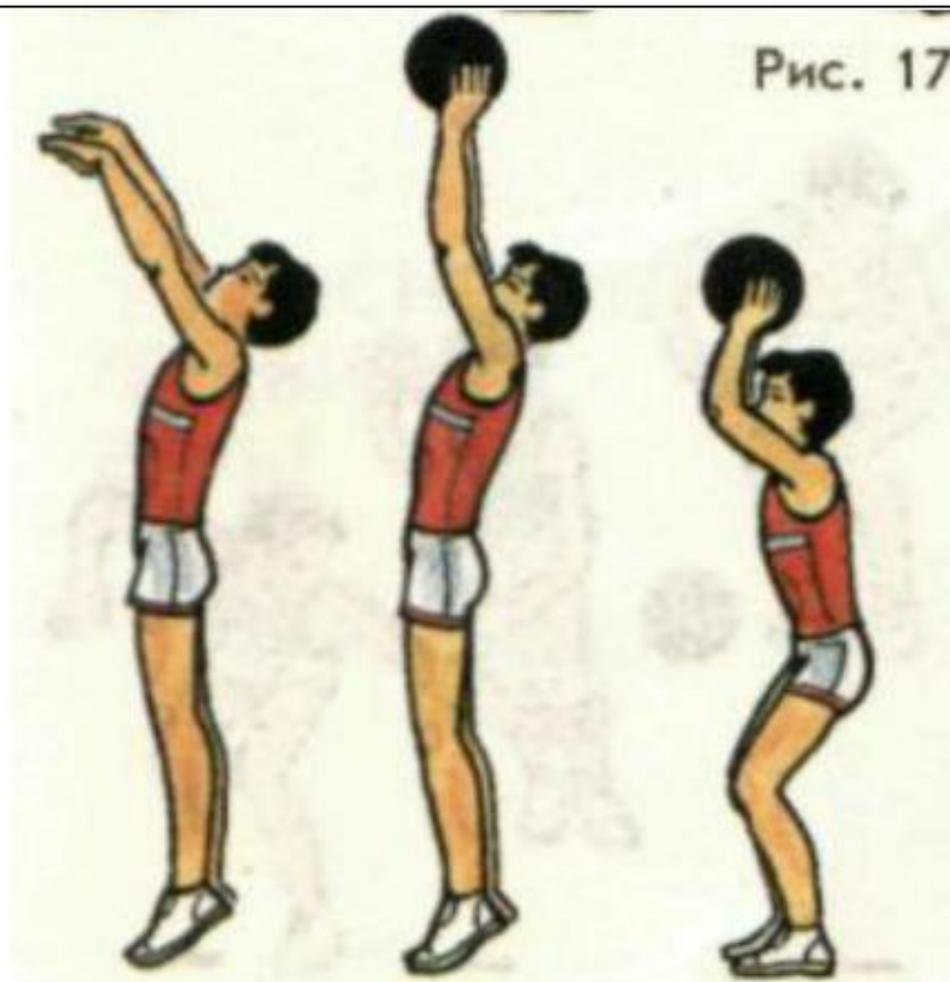
- * бросать мяч в голову играющим;
- * вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- * падать и ложиться на пол;
- * забегать на скамейки.



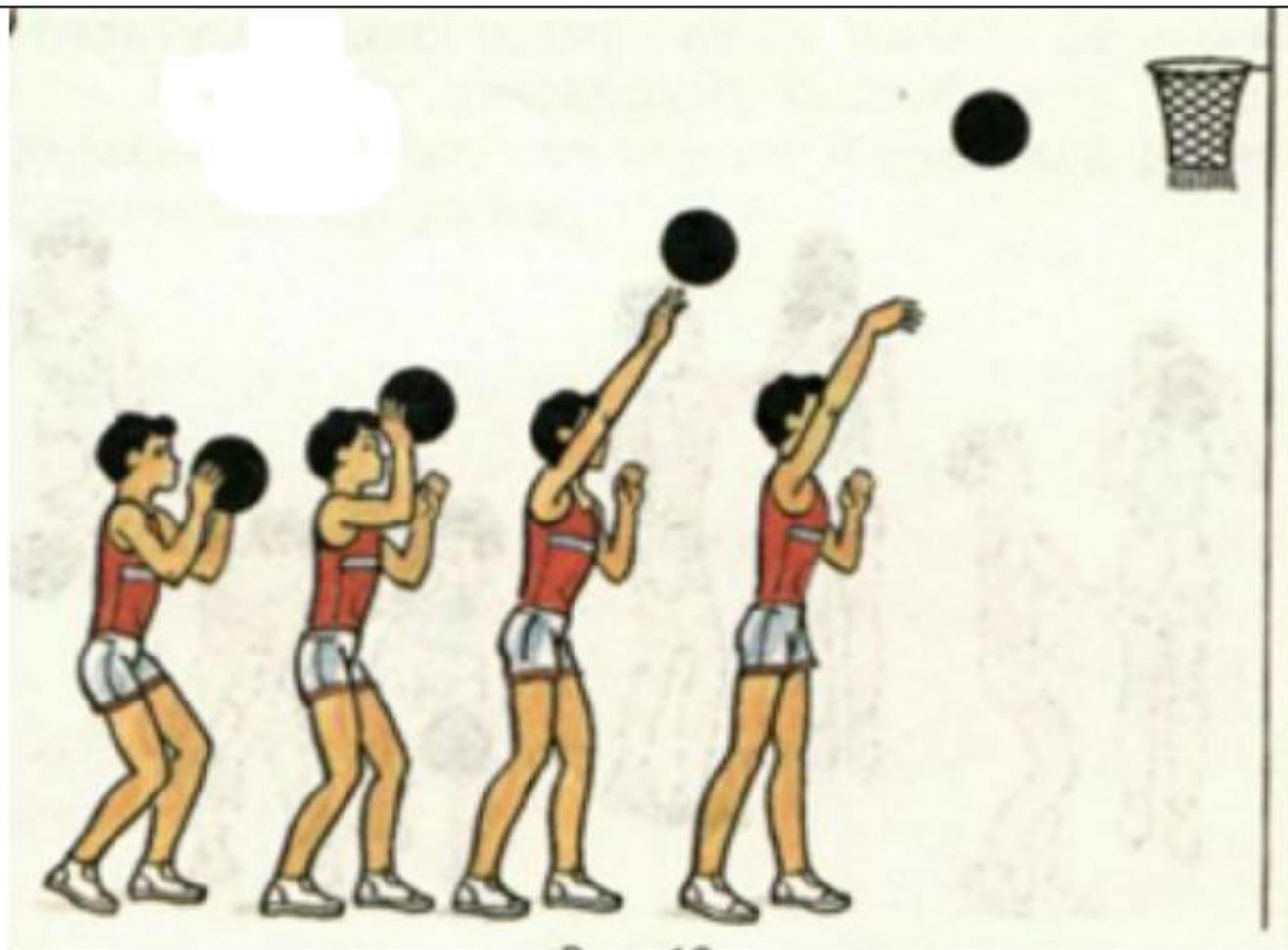
Бросок мяча от груди



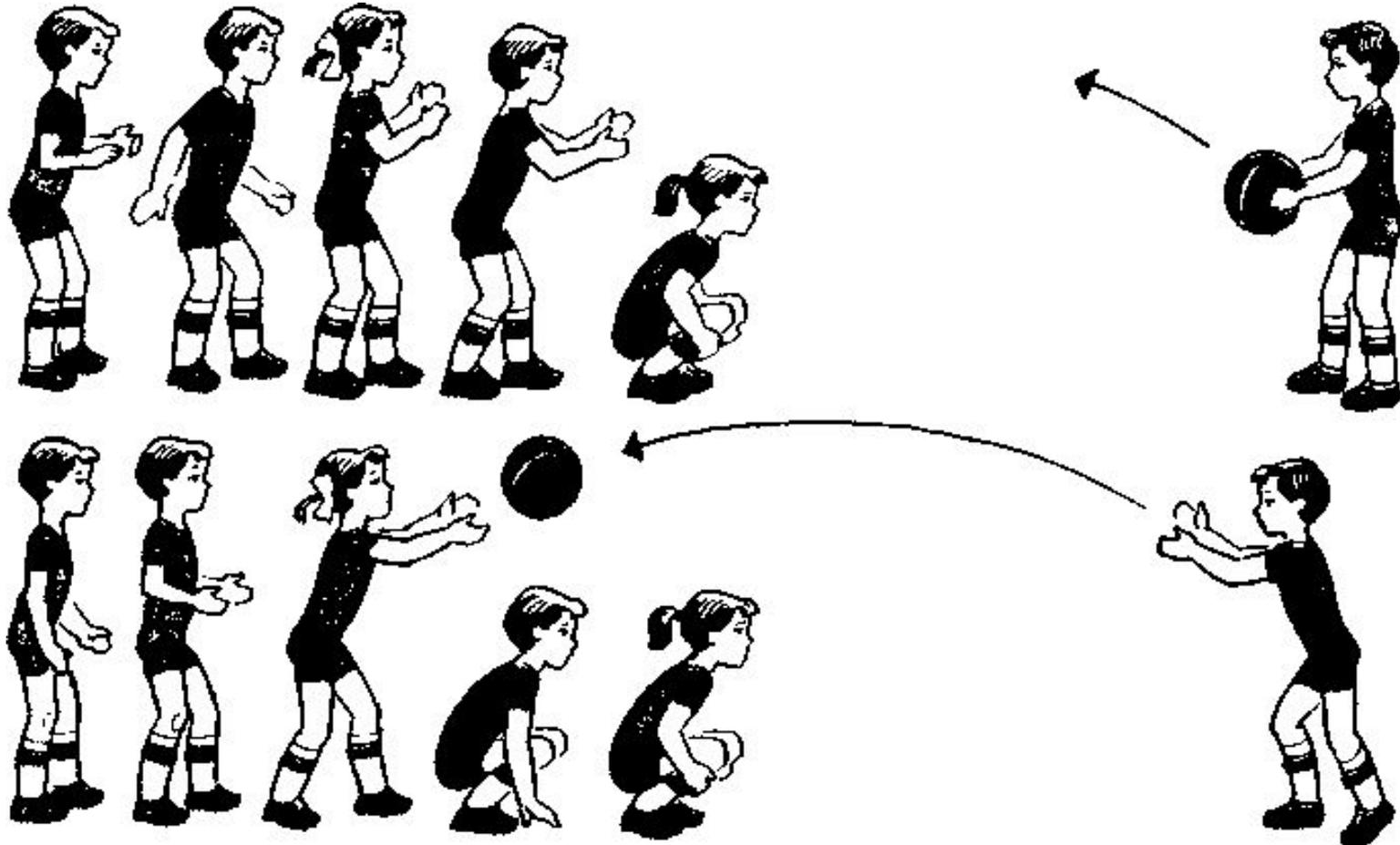
Бросок мяча от головы



Бросок мяча одной рукой



БРОСОК МЯЧА СНИЗУ





Namp studio

**На уроках физкультуры,
Чтобы травмы избежать,**

- **Дисциплину и порядок**
- **Нужно строго соблюдать**



У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

- **Цель:** в процессе игры учиться ходить равномерным шагом, ловко бегать с изменением направления.
- **Описание игры.** Дети ходят по площадке и произносят слова:
 - У медведя во бору грибы, ягоды беру.
 - А медведь сидит и на нас рычит.
- После слова «рычит» дети убегают, стараясь попасть в дом, а медведь ловит их (играющий, до которого медведь дотронулся, считается пойманным). Один из пойманных игроков становится медведем.
- **Правила.** Медведь начинает ловить детей только после окончания слов текста. Дети должны ходить и бегать по всей площадке. Ловить детей за линией дома нельзя.



СОВУШКА

- Игра проводится на площадке (в зале). Специальный инвентарь для игры не требуется.
- Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается совушка. Ее гнездо в стороне от площадки. По сигналу учителя (ведущего) «День наступает – все оживает» дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, птиц, жуков. После слов «Ночь наступает – все замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал учителя. Совушка выходит охотиться: шевельнувшихся уводит в свое гнездо.
- Снова учитель произносит: «День наступает – все оживает». Совушка уходит в гнездо, играющие оживают.



ГУСИ-ЛЕБЕДИ



По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувство спортивного соперничества.



Выводы

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!



ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- 1. Внимательно смотрим презентацию и отвечаем на вопросы.
- 2. Присылаем ответы сообщением:
либо в дневник.ру,
либо на эл.почту ShalaevaGalina@yandex.ru ,
либо в WhatsApp т. 8-913-148-8141
(просьба ответы на телефон присылать до **18ч.**).
- 3. Обязательно подписываем класс и фамилию.
- 4. Правильный ответ = 1 баллу.
- 5. Ответы присылаем не позднее 09.04.2020г.



ТЕСТ:

- 1. Сколько способов бросков мяча показано в презентации?
- 2. Что учащимся нельзя?
- 3. Во время игры с мячом учащийся должен...?
- 4. Игра «Совушка» напоминает игру, в которую мы с Вами играем на наших уроках. Как называется НАША игра?
- 5. Что развивает игра «Гуси-Лебеди»?

