

**Подвижные игры, как один из
способов повышения
двигательной активности в
начальных классах**

**Учитель физической культуры
МОУ СОШ №21
Солодкова Лариса Геннадьевна**

Комплекс утренней зарядки на основе подвижных игр.

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

бег с высоким подниманием бедра;

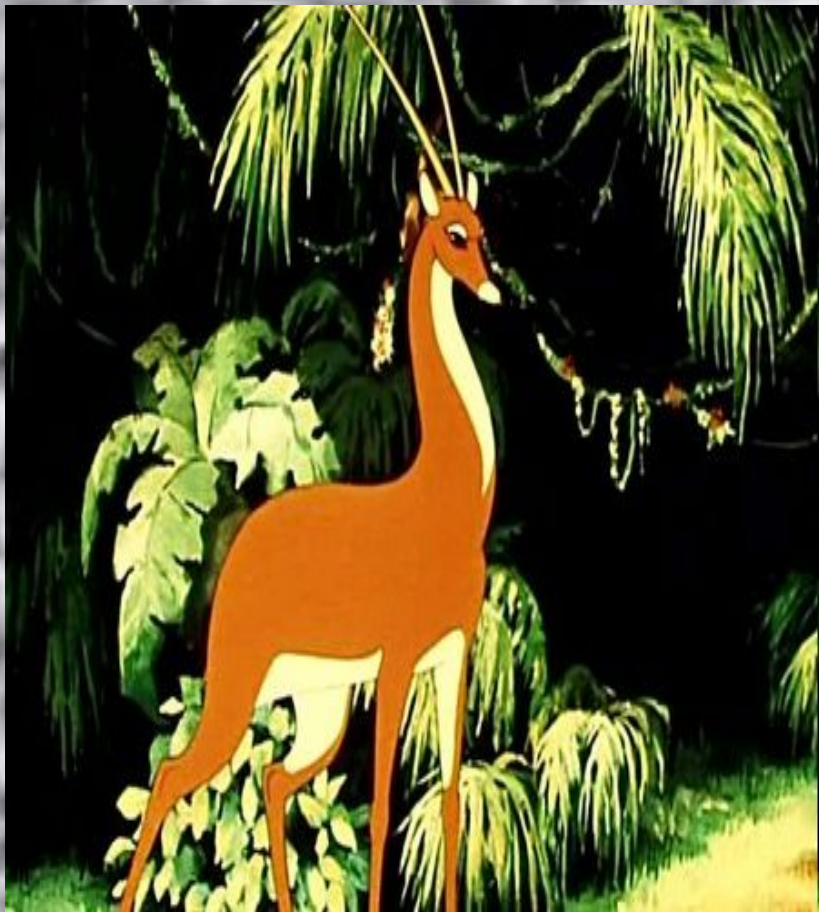
с захлестыванием голени назад,

приставными шагами правым и левым

боком.

Разминка в движении

Упражнение «Золотая антилопа»



**Руки вверх,
скрестно, ладони
вперёд, пальцы
врозь,
выполнить 5 – 7
раз**

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 «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

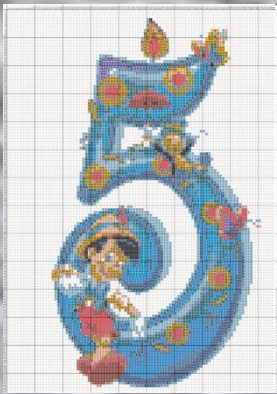
Эстафета с мячом



Игра «Берег, река»



Рефлексия



Спасибо за внимание

- Будьте здоровы,
не забывайте, движение – это жизнь.
- Берегите себя и своих близких.