

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

**Учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №56 г. Калининград  
Михайлин Антон Геннадьевич**

# **Построение. Приветствие.**

**Выполнение команд:»Становись!»**

**«Равняйсь», «Смирно», «Направо»**

**Ходьба на носках**

**Ходьба на пятках**

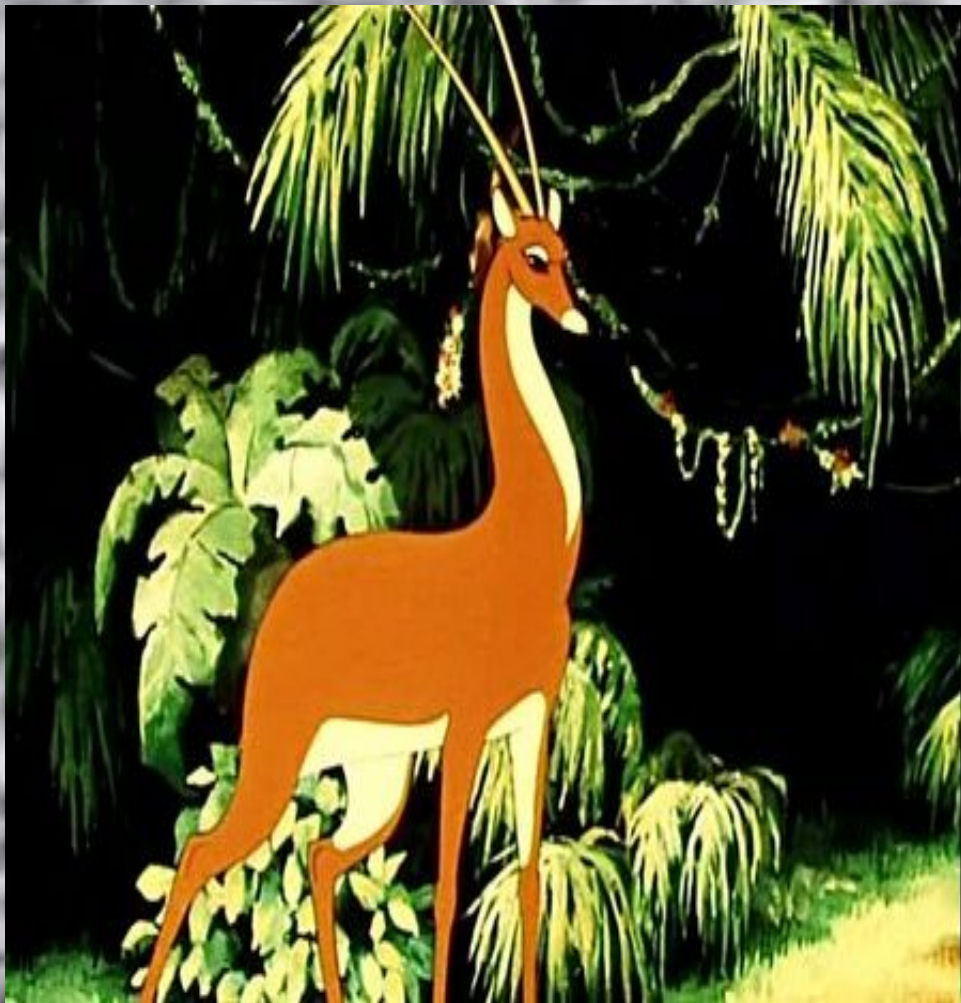
**бег с высоким подниманием бедра;**

**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 «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](http://lori.ru/145184)

# 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



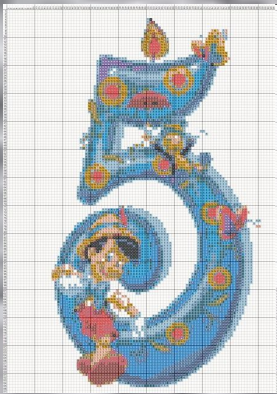
# Игра «Мяч капитану»

капитан бросает каждому игроку своей команды мяч, тот, кто ловит мяч, возвращает его капитану, а сам присаживается, и так пока не присядет вся команда.

# Игра «Берег, река»



# Рефлексия



Думская.net

# 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...>