

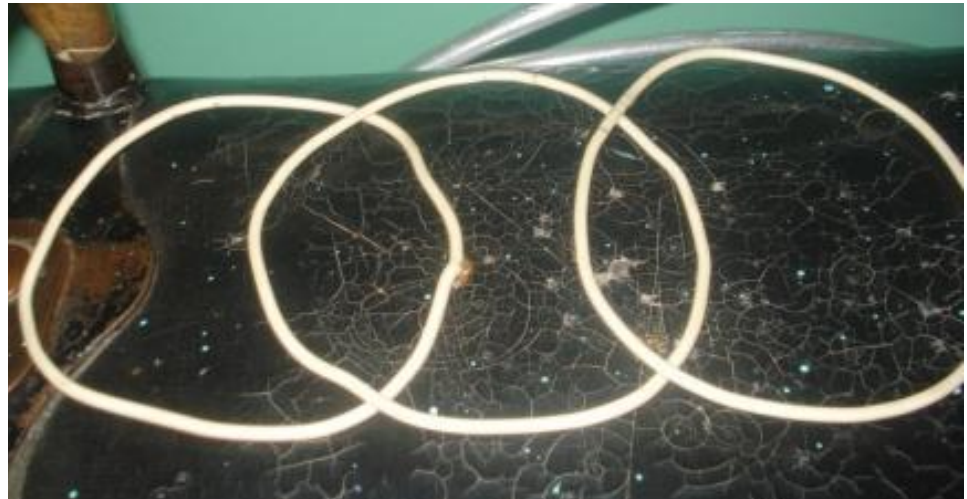
*«Использование
нестандартного
инвентаря на уроках
физической культуры»*

Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МОУ «ООШ с. Озерки»
Архипкина Татьяна Ивановна

*«Гимнастика, физические упражнения,
ходьба должны прочно войти в
повседневный быт каждого, кто хочет
сохранить работоспособность,
здоровье, полноценную и радостную
ЖИЗНЬ»*

Гиппократ











ОРУ с гимнастической палкой



1. И.п. – палка на лопатки;
1- поворот туловищем влево,
2 - и.п.
3- поворот вправо,
4 - и.п.
2. И.п.- о.с.
1- палка вперед,
2-палка вверх,
3- вперед,
4- и.п.
3. И.п. – о.с.
1 – наклон, положить палку на пол,
2- и.п.
3- наклон, взять палку.
4 – и.п.
4. И.п.- о.с.
1- Наклон, палка вниз,
2- Присед, палка вперед,
3 - Наклон, палка вниз,
4 - И.п.

«Салки с ленточкой»



«Мотальщики»



«Метко в цель»



«Ходунки»



«Волшебная бутылочка»



«Физические упражнения могут
заменить множество лекарств, но ни
одно лекарство в мире не может
заменить физические упражнения»

Анджело Моссо

Будьте здоровы!

