

# **Подвижные игры на уроке физической культуры в начальных классах**

**Учитель физической культуры  
МОУ СОШ с.Широкий Буерак  
Бадалов Вагиф Энверович**

# **Построение. Приветствие.**

**Выполнение команд:»Становись!» «Равняйся»,  
«Смирно», «Направо»**

**Ходьба на носках**

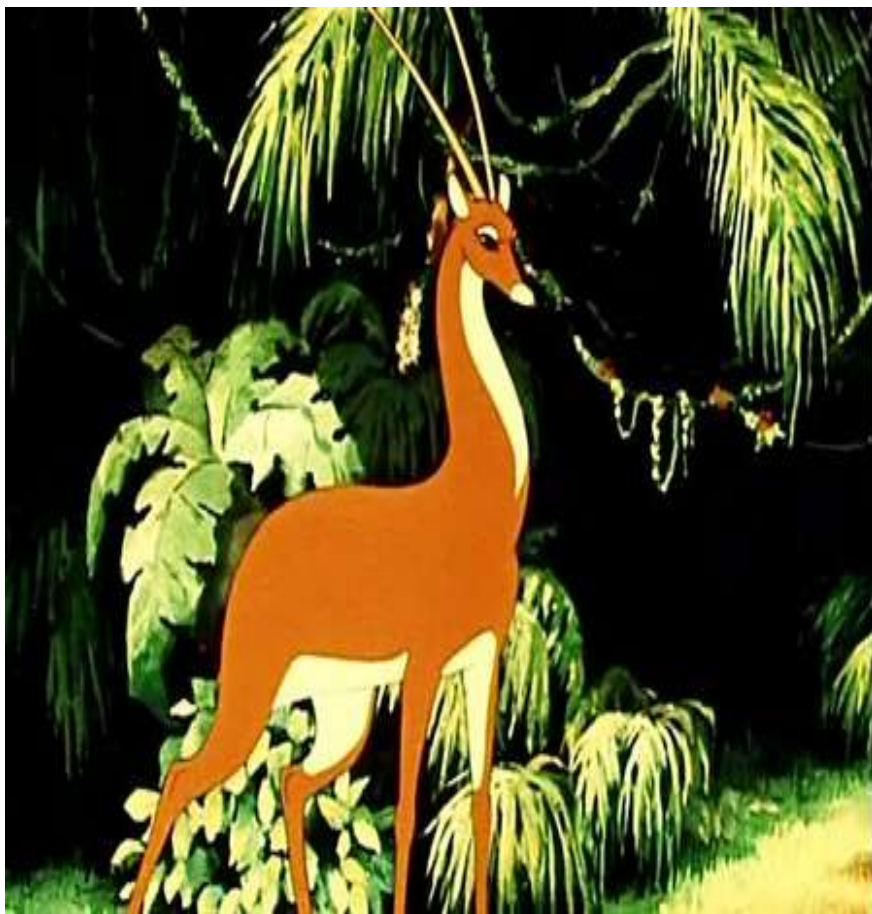
**Ходьба на пятках**

**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 вниз,  
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**

# 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.