

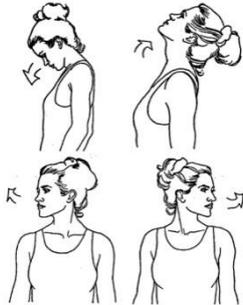
29 декабря 2020 года (группа 02-37)

Подвижные игры.

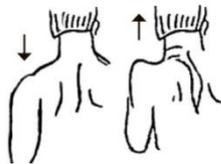
Тема: «Игры с использованием бега. Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса».

1.Выполните разминку:

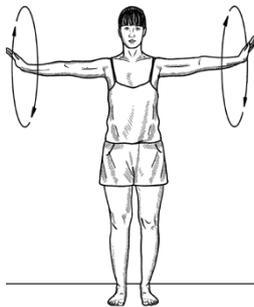
- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты; (10 раз)



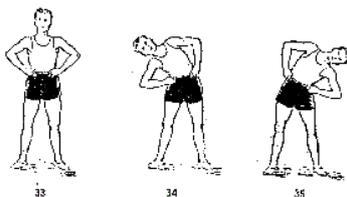
- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение; (10 раз)



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой; (10 раз)



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону; (10 раз)



2.Посмотрите внимательно видео.

https://www.youtube.com/watch?v=XzsxPLey4Qw&feature=emb_err_woyt – комплекс упражнений

<https://www.youtube.com/watch?v=2vmNwFekw3I> – подвижная игра «Гуси лебеди»

Примеры подвижных игр.

Салки

Описание игры: Считалкой выбирается водящий. Он бежит за игроками и, стараясь кого – то осалить, приговаривает «Я осалил тебя, ты осаль другого». Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова.

Правила игры: Водящий бежит только за одним из игроков. Игроки должны внимательно наблюдать за сменой водящего.

Вариант игры: Водящий ловит кого – либо и у пойманного игрока спрашивает: «У кого был?» - «У тетки» - «Что ел?» - «Клецки» - «Кому отдал?» - игрок называет по имени одного из игроков, и названный становится водящим.

Змейка

Описание игры: Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Впереди цепи встает инструктор. Она бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия. Отставшие игроки выбывают из игры. Играть в данную игру можно в любое время года.

Правила игры: Игроки должны крепко держать друг друга за руки или пояс (но не одежду), чтобы змейка не разорвалась. Игроки должны повторять движения водящего (инструктора). Инструктор не должен бежать быстро.

Вариант игры: По сигналу инструктора, игроки могут разбежаться, а потом собираться, возвращаясь на свои места.

(примеры)

Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

