

Занятие «Физическая культура»

Игры средней активности — игры с незначительной интенсивностью действий. В них присутствуют все основные движения: ходьба, бег, прыжки, приседания, махи, метание и т. д. **Цель проведения таких игр — обучение дошкольников игровому способу снижения физической активности.**

Предлагаем Вам поиграть с ребёнком в такие игры дома:

1. «САМОЛЕТЫ!»

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Дети встают в разных местах комнаты, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит водящий. Дети поднимают руки в стороны и летят враспынную, в разных направлениях. По сигналу водящего «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются и опускаются на одно колено. Водящий отмечает кто приземлился первым.

Правила:

Играющие должны вылетать после сигнала «Летите!». По сигналу «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты:

Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону.

2. «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Цель: Приучать детей поочередно выполнять разные функции (убегать и ловить).

Описание игры: Определяется берлога медведя и дом детей. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стихотворению, которое произносят хором:

У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.