

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. «ПОДБРОСЬ-ПОЙМАЙ»

Задачи: учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.

Описание: на двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне.

Варианты:

1. если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8—10 раз).
2. Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.
3. Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

2. «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Цель: упражнять детей в спрыгивании с чего-либо с приземлением на обе ноги. Закрепить легкий бег, не натываясь друг на друга.

Описание: на одном конце комнаты находятся дети — они птицы. На другом конце — предметы (диван, кресло), на которые можно залететь — это деревья. По сигналу водящего: «Птицы улетают!» — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всей комнате. На следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда водящий произнесет: «Буря прекратилась!» — дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по комнате. И так несколько раз.

Указания к проведению:

во время игры водящий в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

А также напоминает, что на сигнал нужно реагировать быстро.