

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. «ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ»

Задачи:учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять мышцы ног. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Описание:зайка серый умывается. Все играющие образуют круг.

Выбранный зайкой становится в середину.

Дети произносят:

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл ротик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь, тот к кому подойдет зайка прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

Правила:внимательно слушать стихотворение и выполнять движения соответственно тексту.

2. «НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО»

Задачи:учить детей ходить по всему залу или комнате, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.

Описание игры:дети поворачиваются лицом к стенке, водящий прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.

Правила:не подглядывать за водящим, куда будет прятать флажок.

Варианты:водящий говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо - если рядом.