

Консультация для родителей «Игровая физкультура на воздухе»

Инструктор ФК Козлова А.А.

Одной из важнейших проблем в настоящее время является недостаточная активность детей, как следствие повышения образовательной нагрузки, пристрастие к компьютерным играм, негативное отношение к физической культуре. Повышение уровня жизни и сохранения здоровья населения нашей страны, формирование основ физической культуры, приобщение взрослых и детей к здоровому образу жизни, относятся к задачам, решение которых контролируется на высоком уровне.

Одной из эффективных форм работы являются игровые физкультурные занятия на воздухе. Занятия игрового характера отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются игры с соответствующими движениями. На занятиях данного типа решается задача совершенствования двигательных навыков, развития психофизических качеств, приобретённых детьми в процессе опосредованного обучения. Структура занятий соответствует традиционной.

1. Вводная часть, содержанием которой являются игры малой подвижности, направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания, постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений и интенсивной работе в основной части занятия. Вводная часть может состоять из различных построений, разных видов ходьбы.

2. Основная часть решает комплекс программных задач: совершенствование двигательных навыков и физических качеств, тренировку функциональных возможностей организма. В её содержание включены народные игры, игры – хороводы, игры – эстафеты, игры – соревнования, игры в парах, воспитывающие у детей чувство взаимопомощи.

3. Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятие

общей возбужденности и приведению частоты сердечных сокращений ребёнка в норму, при этом сохраняя бодрое, жизнерадостное настроение. В эту часть занятия вошли игры малой подвижности: «Молчанка», «Узнай по голосу», и др.

Игра: «Молчанка»

Первенчики, червенчики,
Зазвенели бубенчики.
По свежей росе,
По чужой полосе.
Там чашки, орешки,
Медок, сахарок.
Молчок!

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.

Игра: "Узнай по голосу"

Цель: Учить детей играть по правилам. Развивать речевые навыки и физические качества.

Ваня ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: "А - у!"

Ну-ка глазки закрывай,

Не робей,

Кто позвал тебя?

Узнай поскорей!

Дети идут по кругу и произносят текст, водящий в середине круга.

Водящий закрывает глаза и угадывает, кто из детей его позвал.

Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».