

Мастер -класс для педагогов
“Третье физкультурное занятие
на улице”

Значение занятия на улице

- Физкультурные занятия на прогулке способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях.
- Во время физкультурных занятий на прогулке происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия, например, медленный бег сменяется игрой, игра – упражнением в основном движении и т. д.

Основой физкультурного занятия на улице будет игра.

Вам предлагается различные виды игр «Кольца врос» - развивает глазомер, ловкость; воспитывает добродетельно.





Сейчас мы предлагаем Вам цветную разминку с палантином – закрепить знание цветов; развивать двигательную активность, внимание. Участникам предлагается выбрать цвет, по сигналу палантин поднимают вверх. мяются местами.



игры «Кто быстрее?» - закрепить знание геометрических фигур, цветов; развивать быстроту реакции, ловкость, слуховое внимание. Участники идут по кругу под музыку, как только закончится музыка необходимо занять геометрическую фигуру.



Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем танцевать.

Направление в фитнесе Drums alive