

## Заняття № 54 Старша група БЖД під час заняття

### **ЗРВ "Веселкові обручі"**

**Мета заняття:** закріплювати вміння дітей вести та передавати м'яч різними способами, удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; вправляти в різних видах ходьби та бігу; розвивати влучність, спритність, окомір, уважність; виховувати інтерес до занять з фізкультури

**Загальнорозвивальні вправи:** (шикування та перешикування)

в шеренгу

в дві колони через центр

### **Комплекс ЗРВ "Веселкові обручі"**

#### **Ходьба:**

звичайна чергується з різними видами ходьби,

з перекатом з п'ятки на носок

з поворотом тулуба

змійкою

#### **Біг:**

звичайний

зі зміною напрямку

#### **Вправи в основних рухах:**

вести та передавати м'яч різними способами,;

кидати та ловити м'яч;

різні види ходьби та бігу

#### **Рухлива гра:" Збий булаву"**

**Мета:** удосконалювати вміння прокочувати м'яч обома руками знизу;

розвивати спритність та окомір.

#### **Хід гри**

Підгрупа дітей (шестеро-восьмеро осіб) стають у шеренгу вздовж риски, яку накреслено на землі. Кожний із них тримає м'яч (діаметром 10–12 см). На відстані 3–4 м від риски поставлено

6–8 булав.

**Вихователь**

У шеренгу треба стати,

Будем булаву збивати,

М'ячики свої кидайте,

Гру веселу починайте!

Діти прокочують м'ячі по підлозі обома руками, намагаючись збити булаву.

Гра повторюється з іншою підгрупою.

#### **Заклучна частина:**

Ходьба звичайна, на носках, зі зміною ведучого.

Біг легкий із присіданням

Вправи на відновлення дихання