

Заняття № 78 Середня група БЖД під час заняття

Мета заняття: удосконалювати вміння дітей кидати малий м'яч у горизонтальну ціль правою та лівою рукою; закріплювати вміння ходити по гімнастичній лаві, переступаючи через предмети; вправляти в переплигуванні з ноги на ногу; розвивати рівновагу, окомір, влучність, спритність; виховувати самостійність, сміливість.

Загальноорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу

в колону по одному

в дві колони за напрямними

Комплекс ЗРВ «Різнокольорові метелики»

Ходьба: звичайна чергується з різними видами ходьби, між кеглями, приставним кроком;

Біг: звичайний, у різному напрямку.

Вправи в основних рухах:

- кидати малий м'яч у горизонтальну ціль правою та лівою рукою;
- ходити по гімнастичній лаві, переступаючи через предмети;
- перестрибувати з ноги на ногу

Рухлива гра «Кеглі»

Мета: удосконалювати вміння прокочувати кулі однією рукою; розвивати окомір і влучність.

Обладнання: кулі, кеглі.

Хід гри:

Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15–20 см одна від одної у 2–3 ряди по 3–4 штуки.

На відстані 3–3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з кулькою в руках стають на визначену лінію і сильним поштовхом котять кульку по рівній доріжці, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить кулю вдруге, але вже лівою рукою, а потім передає іншому гравцеві. Виграє дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів.

Рекомендації до гри

Кулю необхідно прокочувати, не виходячи за лінію. Той, хто прокочував кулю, ставить на місце збиті кеглі та підбирає кулі. Відстань до кеглів можна поступово збільшувати.

рухливі ігри зі стрибками

Заклучна частина

Ходьбаміж мотузками. Біг у повільному темпі.

Вправи на відновлення дихання