

Заняття № 84 Старша група БЖД під час заняття

Мета заняття: продовжувати вчити дітей прокочувати обруч одне одному; продовжувати вчити стрибати через скакалку на місці на обох ногах; вправляти в метанні мішечків в горизонтальну ціль; розвивати силу м'язів ніг, спини, увагу, окомір, спритність; виховувати бажання займатися спортом.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу

направо, наліво, кругом,

в дві колони через центр

Комплекс ЗРВ «Фокуси»

Ходьба: звичайна, з різним положенням рук, на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній стороні стопи.

Біг: звичайний, у середньому темпі, як «коники»

Вправи в основних рухах:

- прокочувати обруч одне одному;
- стрибати через скакалку на місці на обох ногах;
- метання мішечків в горизонтальну ціль

Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай»

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; виховувати увагу та спостережливість.

Обладнання: м'яч.

Хід гри:

Діти стоять у колі, вихователь — у центрі з великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині.

Вихователь

В мене є веселий м'ячик,

Він літає, він і скаче.

М'ячик наш лови, кидай,

Але падать не давай!

Діти ловлять м'яч і знову кидають вихователеві, який у цей час промовляє: «Лови, кидай, але падать не давай!»

Через деякий час вихователь промовляє:

Дружно дітоньки усі,

Пострибайте, як м'ячі!

Діти стрибають на обох ногах, наближаючись до вихователя. Він піднімає м'яч над головою і промовляє:

Треба вам усім тікати,

М'ячик буде доганяти!

Діти тікають, а вихователь кидає м'яч об землю, ловить його, і гра повторюється.

Рекомендації до гри Діти ловлять м'яч обома руками, не притискуючи до грудей, і кидають вихователеві обома руками від грудей. Вихователеві слід назвати дітей, які правильно кидають і ловлять м'яч.

Заклучна частина: Шикування в колону. Ходьба звичайна, зі зміною темпу, рівновага, стоячи на п'ятках.