

## Заняття № 87 Середня група БЖД під час заняття

**Мета заняття:** вправляти дітей у стрибках із просуванням уперед; закріплювати вміння відбивати м'яч від підлоги у русі; удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати рівновагу, спритність, швидкість; виховувати дружні стосунки між дітьми.

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

в шеренгу, в колону по одному, в колону по двоє через центр.

**Комплекс ЗРВ «Маленькі фізкультурники»**

**Ходьба:** звичайна чергується з різними видами ходьби ,навшпиньках, з перекатом з п'яти на носок, малими та широкими кроками;

**Біг:** звичайний, зі зміною напрямку.

**Вправи в основних рухах:**

- стрибки із просуванням уперед;
- відбивати м'яч від підлоги у русі;
- кидати та ловити м'яч

**Рухлива гра «М'яч через сітку»**

*Мета:* удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати швидкість і спритність.

*Обладнання:* спортивна зала або майданчик, сітка, м'ячі.

*Хід гри:*

П'ятеро-шестеро дітей стають по обидва боки сітки, натягнутої на висоті 130–150 см. Вони перекидають великі м'ячі одне одному через сітку.

Дитина, спіймавши м'яч, перекидає його у зворотному напрямку своєму партнерові. На чийй стороні м'яч більше разів торкався землі, той і програв.

*Рекомендації до гри*

М'яч передається обома руками від грудей або зверху. Ловлять м'яч обома руками. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся сітки або землі.

**Заключна частина**

Ходьба звичайна, парами.

Біг у повільному темпі.

Вправи на відновлення дихання