

Заняття № 92 Середня група БЖД під час заняття

Мета заняття: вправляти дітей у повзанні на чотирьох по прямій, ходьбі по хвилястій доріжці, переступаючи через м'ячі; удосконалювати вміння стрибати на одній нозі; закріплювати вміння прокочувати обруч одне одному між предметами; розвивати спритність, гнучкість та кмітливість; виховувати інтерес до заняття.

Загальноорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу, в колону по одному, в три колони за ведучим.

Комплекс ЗРВ «Із гімнастичними палицями»

Ходьба: звичайна, навшпиньках, між предметами.

Біг: звичайний, зі зміною напрямку.

Вправи в основних рухах:

- повзання на чотирьох по прямій,
- ходьба по хвилястій доріжці, переступаючи через м'ячі;
- стрибки на одній нозі;
- прокочувати обруч одне одному між предметами.

Рухлива гра «Школа м'яча»

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати спритність та окомір.

Обладнання: м'ячі для кожної дитини.

Хід гри:

Кожна дитина має м'яч (діаметром 12–15 см) і виконує з ним такі вправи:

1. *М'яч угору.* Підкидає м'яч і ловить обома руками (5–6 разів). Підкидає м'яч угору, плече в долоні й ловить м'яч обома руками (5–6 разів).
2. *М'яч об землю.* Кидає сильно м'яч об землю, щоб він підскочив, і ловить його обома руками. Підкидає м'яч угору і ловить обома руками після того, як він відскочить від землі (6–8 разів).
3. *М'яч об стінку.* Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку. Кидає м'яч об стінку, плескає в долоні й ловить його. Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку від землі (8–10 разів).

Рекомендації до гри: Можна застосовувати маленький м'яч, який діти кидають то правою, то лівою рукою, а ловлять обома руками.

Заклучна частина

Ходьба звичайна, широким кроком.

Біг у повільному темпі, із зупинкою.

Вправи на відновлення дихання