

Заняття № 93 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