

## Заняття № 99 Старша група БЖД під час заняття

### ЗРВ "Ми любимо казки"

**Мета заняття:** вчити дітей пролізати під палицею; підкидати та ловити м'яч; вправляти в метанні торбинок в ціль; розвивати окомір, спритність, уважність; виховувати дружні стосунки.

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

- в шеренгу
- в три колони через центр

### Комплекс ЗРВ "Ми любимо казки"

#### Ходьба:

звичайна

не згинаючи коліна,

"ялинкою"

#### Біг:

повільний із прискоренням темпу

#### Вправи в основних рухах:

- пролізати під палицею;
- підкидати та ловити м'яч;
- метання торбинок в ціль

#### Рухлива гра: "Бій півнів"

**Мета:** Розвивати швидкість спритність, удосконалювати навички стрибків на обох нагах та в глибину.

Креслять коло діаметром 3-4 м. Два учасники встають у це коло, кожен стоїть на одній нозі, іншу ногу, зігнуту в коліні, захоплює пензлем однойменної руки за гомілку.

Підстрибуючи на одній нозі, «півні» штовхають один одного плечем, намагаючись змусити противника встати на обидві ноги або вийти з кола.

Той, кому вдасться це зробити, виграє.

Забороняються поштовхи в груди, в спину. Можна виконувати обманні рухи.

#### Заключна частина:

Ходьба звичайна, з високим підніманням колін

Біг легкий із присіданням

Вправи на відновлення дихання