

## **Заняття № 103 Старша група БЖД під час заняття**

**Мета заняття:** вправляти дітей у стрибках з просуванням уперед, різних видах ходьби, закріплювати вміння повзати по гімнастичній лаві в упорі на колінах та передпліччях, вчити дотримуватися правил рухливих ігор та правил безпеки під час виконання вправ; розвивати окомір, спритність, рівновагу, швидкість, уважність; виховувати дружні стосунки.

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

в чотири колони через центр

**Комплекс ЗРВ "Ліани"**

**Ходьба:**

звичайна чергується з різними видам ходьби

на носках

в напівприсяді

спиною вперед

**Біг:**

звичайний, урозтіч за сигналом

**Естафета «Подолай шлях»**

Діти проходять по звивистій доріжці – канату, пролізають в обруч, не торкаючись його і підлоги, повертаються бігом, обминаючи кубики, передають естафету та стають у кінець колони.

**Естафета «Кенгуру»**

Діти стрибають до умовної позначки обминають її, затиснувши м'яч між колін. Повертаються і віддають м'яч наступному учаснику.

**«Хто перший»**

Діти проповзають по лаві в упорі на колінах та передпліччя, злазять, перестрибують з ноги на ногу в покладених обручах до мітки та бігом повертаються в колону.

**Рухлива гра «Ми веселі діти»**

**Мета:** удосконалювати навички ритмічної ходьби та бігу; виховувати рішучість та орієнтування в просторі.

**Хід гри**

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина стає всередині кола — «ловець». Діти ходять по колу і промовляють:

Ми маленькі дошкільнята, Любим бігати й гуляти,

І сміятись, і стрибати, Ану, спробуй нас догнати.

Раз, два, три — лови!

На слово «Лови!» діти розбігаються майданчиком (залою), а «ловець» ловить їх.

Якщо буде зловлено двох-трьох дітей (за умовою), гра завершується. На слова вихователя «Усі в коло!» діти шикуються в коло, і гра продовжується з іншим «ловцем».

**Заклучна частина**

Ходьба по колу, на носках.

Біг звичайний, у середньому темпі.

Вправи на відновлення дихання.