

Заняття № 49

Середня група

БЖД під час заняття

ЗРВ на лаві: "Грайливі мишенята"

Мета заняття: учити дітей прокочувати м'яч у парах; удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; вправляти в стрибках через 5-6 мотузок; розвивати спритність, рівновагу, силу; виховувати дружні стосунки між дітьми.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу

в колону по одному

в коло

Комплекс ЗРВ на лаві: "Грайливі мишенята"

Ходьба: звичайна чергується з різними видами ходьби, на носках, зі зміною ведучого, дрібним кроком.

Біг: звичайний, у чергуванні з ходьбою

Вправи в основних рухах:

прокочування м'яча у парах;

кидати та ловити м'яч;

стрибки через 5-6 мотузок

Рухлива гра: "М'яч через сітку"

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

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 чий 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, зі зміною напрямку, "змійкою"

Вправи на відновлення дихання