

Заняття № 67 Середня група БЖД під час заняття

ЗРВ «Настання весни»

Мета заняття: учити дітей кидати м'яч через сітку з-за голови; удосконалювати вміння прокочувати м'яч одне одному сидячи; закріплювати вміння стрибати через шнур; розвивати рівновагу, окомір, силу; виховувати дружні стосунки між дітьми.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу

в колону по одному

в дві колони

Комплекс ЗРВ «Настання весни»

Ходьба:

звичайна чергується з різними видами ходьби,

між предметами,

з різним положенням рук.

Біг: звичайний, із зупинками

Вправи в основних рухах:

- кидати м'яч через сітку з-за голови;
- прокочувати м'яч одне одному сидячи;
- стрибати через шнур

Рухлива гра: «Збий булаву»

Мета: удосконалювати вміння прокочувати м'яч обома руками знизу; розвивати спритність та окомір.

Обладнання: м'ячі, булави.

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

» Психогімнастика «Весняне сонечко»

— Відпочиньмо і виконаймо вправу «Весняне сонечко». Заплющте очі, витягніть руки. Уявіть, що на долоньках у вас маленькі сонечка.

— Крізь пальці, як промінці сонечка, йде тепло по всій руці. Руки заспокоїлися, відпочивають.

— Перемикаємо увагу на ноги, сонячні промінці зігрівають стопи, п'яточки, ніг.

— Втома минає, м'язи відпочивають.

— Дихання заспокоюється, стає спокійним, рівномірним.

— Усміхніться одне одному, передайте тепло своїх долонь, скажіть одне одному добрі слова.