

Заняття № 79 Старша група БЖД під час заняття

Мета заняття: удосконалювати у дітей навички ходьби по гімнастичній лаві, перекладаючи на кожен крок м'яч з руки в руку; вправляти в стрибках з обруча в обруч; продовжувати вчити кидати та ловити м'яч однією рукою; Розвивати спритність, швидкість, рівновагу; виховувати бажання займатися спортом.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу

направо, наліво, кругом,

в дві колони через центр

Комплекс ЗРВ «Фізкультурники»

Ходьба:

Звичайна, на носках, на п'ятах, напівприсяді, на зовнішній та внутрішній стороні стопи.

Біг:

звичайний, зі зміною напрямку з асигналом.

Вправи в основних рухах:

- ходьба по гімнастичній лаві, перекладаючи на кожен крок м'яч з руки в руку;
- стрибки з обруча в обруч;
- кидати та ловити м'яч однією рукою.

Рухлива гра «Стрибуни»

Мета: удосконалювати вміння стрибати через скакалку з просуванням уперед; розвивати швидкість і спритність.

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у три-чотири команди, які стоять паралельно одна до одної на стартовій лінії. Перші в команді тримають у руках скакалку. За 15–20 кроків від них креслять фінішну лінію або ставлять прапорець (кубик). За командою вихователя «Раз, два, три — біжи!» діти, які стоять у колоні першими, починають бігти вперед, перестрибуючи через скакалку. Хто раніше дострибає до фінішної лінії, той отримує очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Заклучна частина: Шикування в колону. Ходьба по колу звичайна, по «пташиних слідах», у повільному темпі.