

## **Заняття № 81 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 різними способами; 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 різними способами;
- кидати та ловити м'яч однією рукою.

**Рухлива гра «Вудочка»**

**Мета:** удосконалювати навички стрибків на обох ногах; виховувати увагу та кмітливість.

**Хід гри**

Діти утворюють коло, повернувшись обличчям до центра, на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь стоїть у центрі кола. Він крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язана торбинка з піском («вудочка») таким чином, щоб вона прослизнула під ногами дітей. Дошкільники стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Спійманим вважають того, кого торкнеться шнур або торбинка. Діти час від часу відпочивають, потім гра повторюється.

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