

Заняття № 82 Старша група БЖД під час заняття

Мета заняття: вчити дітей прокочувати обруч одне одному; продовжувати вчити стрибати через скакалку на місці на обох ногах; вправляти в метанні мішечків в горизонтальну ціль; розвивати силу м'язів ніг, спини, увагу, окомір, спритність; виховувати бажання займатися спортом.

Загальноорозвивальні вправи: (шикування та перешикуння)

в шеренгу

направо, наліво, кругом,

в дві колони через центр

Комплекс ЗРВ «Фізкультурники»

Ходьба: звичайна, з різним положенням рук, на носках, на п'ята, на зовнішній та внутрішній стороні стопи.

Біг: звичайний, у середньому темпі, як «коники»

Вправи в основних рухах:

- прокочувати обруч одне одному;
- стрибати через скакалку на місці на обох ногах;
- метання мішечків в горизонтальну ціль

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.

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