

Заняття № 87 Старша група БЖД під час заняття

Мета заняття:

удосконалювати в дітей навички лазіння по гімнастичній стінці, метання торбинки на дальність, учити стрибати через скакалку; розвивати спритність, швидкість, координацію рухів, рівновагу, витривалість; виховувати бажання займатися спортом.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу

направо, наліво, кругом,

в дві колони через центр

Комплекс ЗРВ «Метелики»

Ходьба: звичайна, з різним положенням рук, на носках, на п'ятах, з поворотом тулуба, широким кроком.

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

Вправи в основних рухах:

- лазіння по гімнастичній стінці;
- метання торбинки на дальність;
- стрибки через скакалку

Рухлива гра «Море хвилюється»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати почуття рівноваги, витривалість.

Хід гри

Діти утворюють коло, одна дитина (ведучий) посередині. Діти ходять по колу в різному напрямку: праворуч або ліворуч та бігають. Дитина всередині кола промовляє:

Море хвилюється раз,

Море хвилюється два,

Море хвилюється три!

Морська фігура на місці замри!

Діти раптово зупиняються і кожний із них зображує той чи інший придуманий рух. Ведучий обирає те, що йому найбільше сподобалось.

Діти міняються місцями. Гра повторюється.

Заключна частина: Шикування в колону. Ходьба звичайна, на носках, і уповільненому темпі.