

Заняття № 88 Старша група БЖД під час заняття

Мета заняття: продовжувати вчити дітей дотримуватися правил ігор; удосконалювати навички кидання та ловіння м'яча, ходьби по лаві, прорізанні в обруч; 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»

» Ігрова вправа «Веселі змагання»

(пролізання в обруч з м'ячем у руках та ходьба по гімнастичній лаві)

Діти діляться на дві колони, стають біля позначки. По одному учаснику пробігає з м'ячем у руках через три обручі та проходить по гімнастичній лаві, перекладаючи м'яч з руки в руку. Після цього повертається до команди, віддає м'яч і стає в колону.

» Ігрова вправа «Хто дострибне перший»

(стрибки на двох ногах з обруча в обруч)

Перед командами розкладають обручі. Діти стрибають з обруча в обруч на двох ногах.

» Рухлива гра «Стрибуни»

Педагог 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 сигналом 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.

ОМВ. Дітям слід починати стрибки через скакалку лише за сигналом. Відстань до фінішної лінії можна поступово збільшувати до 25–30 кроків.

» Рухлива гра «Переправа через річку»

Учасників гри має бути парна кількість. На середині зали — «річка» (дві паралельні лінії, відстань між ними 15–20 кроків). На річці «каміння» — обручі. Гравці поділені на дві команди, які стоять на березі. За сигналом вони починають стрибати з каменя на камінь: хто ступить у воду — «тоне», вибуває з гри. Виграє та команда, більшість гравців якої успішно переправилася через річку. На каміння дозволяється ступати тільки однією ногою.

» Рухлива гра «Не давай м'яч»

Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Ведучий стає в центрі. За сигналом педагога діти прокочують м'яч одне одному, а ведучий, бігачою по колу, намагається перехопити його (спіймати). Якщо це йому вдається, то в центрі опиняється дитина, яка останньою прокочувала м'яч.

Виграють ті, хто жодного разу не був ведучим.

ОМВ. Стежити за тим, щоб діти прокочували м'яч по землі обома руками. Ведучий має право зупинити його тільки руками. Перехоплювати м'яч слід лише тоді, коли він котиться по землі. Вибивати м'яч з рук гравців не дозволяється.

Заклучна частина: Шикування в колону. Ходьба звичайна, спиною вперед, по доріжці здоров'я.