

Заняття № 93 Середня група БЖД під час заняття

Мета заняття: учити дітей ходити спиною вперед; удосконалювати вміння пролазити в обруч грудьми вперед; вправляти у ходьбі по хвилястій доріжці, переступаючи через м'ячі; розвивати спритність, гнучкість та кмітливість; виховувати інтерес до заняття.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешикування)

в шеренгу, в колону по одному, у дві колони за ведучим.

Комплекс ЗРВ «Із гімнастичними палицями»

Ходьба: звичайна чергується з різними видами ходьби, на носках, між предметами, на зовнішньому склепінні ноги.

Біг: звичайний, із прискоренням.

Вправи в основних рухах:

- ходьба спиною вперед;
- пролазити в обруч грудьми вперед;
- ходьба по хвилястій доріжці, переступаючи через м'ячі

Рухлива гра «Зайчик сірий умивається»

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах просуваючись уперед, виховувати увагу та вміння виконувати рухи відповідно до тексту і швидкого бігу; розвивати увагу та спритність.

Обладнання: маски зайчиків.

Хід гри:

Діти стають в коло. В середині — "зайчик". Всі промовляють за вихователем:

Зайчик сірий умивається,

Мабуть, в гості він збирається.

Вимив носик, вимив хвостик,

Вимив вуха, витер сухо!

Зайчик виконує рухи відповідно до тексту. Потім стрибає на обох ногах — іде в гості до когось з дітей. Та дитина, до якої він прийшов, міняється з ним місцями — стрибає в центр кола. Гра закінчується, коли зміниться 4-5 зайчиків.

Рекомендації до гри. «Зайчик» виконує рухи відповідно до тексту: стрибає на обох ногах, просуваючись уперед до одного з дітей, які сидять на стільчиках або на килимі(у залі, кімнаті).

Заключна частина

Ходьба звичайна, з рухами рук вгору вниз.

Біг у повільному темпі, із зупинкою.

Вправи на відновлення дихання