Конспект занятия Мы пожарные  Учить удерживать устойчивое положение тела, поддерживая статическое и динамическое равновесие в различных видах деятельности.

• Закреплять навыки соблюдения правил игры.

Развивающие:

• Развивать основные виды движений, требующие проявления координационных способностей (ходьба, бег, равновесие, перебрасывание мячей друг другу, прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, лазание)

• Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания, развивая координацию движений.

• Упражнять в координации с движениями рук в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед при энергичном отталкивании от пола

• Развивать психофизические качества *(быстрота, сила, гибкость, выносливость, глазомер, ловкость)*

Воспитательные:

• Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, чувство товарищества, справедливость, бережное отношение к **физкультурному оборудованию**)

• Воспитывать волевые качества (смелость, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах) в подвижной игре *«*[***Пожарные на учении***](https://www.maam.ru/obrazovanie/pozharnaya-bezopasnost)*»*

Индивидуальная работа:

• Савелий И. – упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье с выполнением задания.

• Илья Б. – развивать глазомер, ловкость и быстроту при перебрасывании мячей друг другу.

• Максим В. – упражнять в энергичном отталкивании от пола в координации с движениями рук при прыжках на левой и правой ноге с продвижением вперед.

• Полина Л. – развивать смелость, настойчивость в преодолении трудностей в подвижной игре *«*[***Пожарные на учениях***](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-obzh)*»*.

Оборудование:

• Мячи *(диаметр 8 см)* по количеству **детей**

• Мячи большого диаметра по количеству пар **детей**

• Гимнастические скамьи

• 4 зеленых кегли и 2 красных

• Гимнастические стенки и 2 колокольчика *(для подвижной игры)*

Предварительная работа: разучивание общеразвивающих упражнений и повторение подвижных игр.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Дети входят в спортзал и строятся в шеренгу.

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами превращаемся в **пожарных**. Вы знаете, кто такие **пожарные** и чем они занимаются?

Дети: Да!

Инструктор: Согласны поучаствовать в учениях для **пожарных**?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда начинаем!

Дети перестраиваются в колонну по одному, идут по залу.

I. Вводная часть **занятия**

Инструктор: Сначала проводим разминку.

1.1 Проводятся упражнения на равновесие.

• Ходьба на носочках

• Ходьба с высоким подниманием колен

• Бег врассыпную

• Бег между предметами

• Ходьба в колонне по одному

1.2 Упражнение на восстановление дыхания *«Отдохни»*. (Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно. Повторить 10 раз.)

II. Основная часть **занятия**

Инструктор: Ребята, я предлагаю вам подготовиться к учениям и провести тренировку для **пожарных**.

Проводятся общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье под музыкальное сопровождение.

1. ИП – сидя верхом на скамье, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – ИП. *(5-6 раз)*.

2. ИП – сидя верхом на скамье, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – ИП. То же влево. *(4-5 раз)*.

3. ИП – стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – шаг левой ногой со скамейки. *(по 4 раза)*.

4. ИП – сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1 – поднять прямые ноги вперед – вверх; 2-3 - удерживать ноги в поднятом положении; 4 – ИП. *(4-5 раз)*.

5. ИП – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 – прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Перестроение в колонну по одному.

Инструктор: Наша тренировка закончилась. Все готовы к учениям?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда начинаем!

Подготовка к выполнению основных видов движений.

Инструктор : Чтобы потушить **пожар и спасти людей**, **пожарные** должны быть сильными, ловкими, быстрыми. Они должны уметь лазать по лестницам, перебегать по узким доскам и многое другое.

Перестроение в две колонны.

Выполнение упражнений:

Инструктор: Первое задание для вас: надо пройти по гимнастической скамье, на один шаг передавая мяч перед собой, на следующий шаг – за спиной. Сейчас Даня нам покажет как это нужно сделать.

Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Упражнение выполняется в умеренном темпе двумя колоннами *(со скамьи не спрыгивать)*. Основное внимание уделяется координации движений рук и ног. Повторить 2 раза.

Инструктор: Следующее задание: нужно прыгать на правой ноге от зеленой кегли до красной кегли и дальше прыгать на левой ноге от красной кегли до зеленой.

Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге *(расстояние 3-4 м)*. Повторить 2 раза. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола в координации с движениями рук.

Инструктор: И последнее задание: вы должны перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу. Для этого вам нужно перестроиться в две шеренги.

Расчет на первый – второй. Перестроение в две шеренги. Первые номера берут мячи.

Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м. Основное внимание уделяется развитию глазомера, ловкости и быстроты при перебрасывании мячей друг другу.

III. Заключительная часть **занятия**

Инструктор: А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая так и называется *«****Пожарные на учении****»*.

Проводится подвижная игра *«****Пожарные на учении****»* : Играющие дети делятся на 2-3 отряда по 5-6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4-5 м. Это **пожарные**. Они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик. По сигналу инструктора дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Инструктор снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т. д. В конце игры инструктор отмечает более ловких *«****пожарных****»*, которые уже быстро лазают по лестнице. После этого игра повторяется.

Проводится малоподвижная игра *«Четыре стихии»* : Дети стоят в шеренге или врассыпную. Инструктор объясняет правила игры: на слово *«земля»* играющие опускают руки вниз, на слово *«вода»* - вытягивают руки вперед, на слово *«Воздух»* - поднимают руки вверх, на слово *«огонь»* - производят вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Инструктор произносит слова вразнобой, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, считается проигравшим.

Инструктор: Ребята, наши учения закончилось. Работа **пожарных очень тяжелая**. Они постоянно находятся в задымленных помещениях и их зрение от этого страдает. Предлагаю вам сделать несколько упражнений, чтобы отдохнули ваши глазки.

Рефлексия.

Проводятся упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз. *(под спокойную музыку)*

1. Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. *(6 раз)*

2. Зорче глазки чтоб глядели,

Разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаза. *(20-30 сек)*

3. Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу *(из стороны в сторону)*. *(10 раз)*.

4. Чтобы зоркость не терять,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.

5. Треугольник, круг, квадрат

Нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры *(треугольник, круг, квадрат)* сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Итоги **занятия**

Инструктор: Ребята, давайте сядем в круг. Сегодня на **занятии** мы с вами проводили учения для **пожарных**.

Вам было интересно? Что нового вы узнали?

Что вам больше всего понравилось?

Какие качества должны быть у **пожарных**?

Скажите, что у вас получилось лучше всего?