**Конспект занятия по физической культуре**

 **с элементами познавательного развития**

 **«Пожарные на учении»**

 **подготовительная к школе группа**

 **инструктор по физической культуре**

 **Федотова Альбина Юрьевна**

 **Цель:** расширять начальные представления о профессии пожарного посредством двигательной деятельности.

 **Задачи.**

1. Познакомить с тренировкой пожарных перед тушением огня.
2. Упражнять в ползании правым и левым боком с опорой на ладони и ступни на двух параллельно стоящих гимнастических скамейках, в лазанье в обруч в группировке и на гимнастическую стенку в подвижной игре.
3. Закрепление умения чередования в прыжках: два прыжка на правой ноге, прыжок ноги врозь, два прыжка на левой ноге и так далее через планки координационной лестницы.
4. Формировать правильную осанку и способствовать профилактике плоскостопия при ходьбе по массажной дорожке боком с колечком на голове и формирование навыков правильной ходьбы по дорожке «Топоножка».
5. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость.
6. Способствовать формированию морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки).
7. Воспитание воображения, внимания, интереса и уважительного отношения к профессии пожарного.

 **Инвентарь и оборудование.**

 Ленточки красного цвета, две гимнастические скамейки, стойки с обручем, координационная лестница, массажная дорожка, дорожка «Топоножка», колечки по количеству детей, гимнастический мат, гимнастическая стенка, колокольчики, мелкие мягкие модули, диск.

 **Вводная часть (5-6 мин.)**

 *Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Расчёт по порядку.*

 **Инструктор по физической культуре** **(ИФК)**. Ребята, в мире очень много разных интересных профессий, но есть такая, которая занимается спасением людей из огня и тушением пожаров. Скажите, как называется эта профессия?

**Ответ детей.**

 **ИФК.** Правильно, профессия пожарного. Во все времена пожарные приходят на помощь по первому зову. Труд пожарных – тяжёлый, опасный, но полезный и почётный. Это очень трудная профессия. Ею овладевают сильные и смелые люди. Очень важны в их работе точность, быстрота и слаженность. Когда пожарные работают вместе, дружно, они быстрее справляются с огнем. Пожарные должны быть крепкими и выносливыми, поэтому они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. И сегодня мы проведем учения в центре подготовки юных пожарных.

Начинаем наши учения.

Ходьба в колонне по одному;

- ходьба по диагонали (2 раза);

- перешагивание «огненных дорожек» красных ленточек поочередно правой, левой ногой;

- ходьба с остановкой по сигналу (свистку), принять фигуру «домик», «ель», «пенёк» (по 2 раза каждая фигура);

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки за головой;

- ходьба, высоко поднимая колено руки за спину;

- ходьба в приседе руки на коленях;

- ходьба в колонне по одному;

- боковой галоп правым и левым боком, руки на пояс;

- бег с захлестыванием голени назад;

- бег в колонне по одному в чередовании с бегом на месте по сигналу;

- ходьба, восстанавливая дыхание.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

  **Основная часть (20-25 мин.)**

 *Общеразвивающие упражнения в парах*

1. «Мотор. Заводим пожарную машину».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки к плечам. 1-4-круговые вращения руками вперёд; 5-8-назад (по 3 – 4 раза).

2. «Насос. Закачиваем воду в машину через шланги».

 И. п. - стоя лицом друг к другу, правая нога впереди, ладони соприкасаются. Попеременно сгибая то одну, то другую руку (8 раз).

3. «Вода течёт по шлангам».

И. п. - стоя на коленях лицом друг к другу, руки в стороны, держась за руки.

1-наклон в сторону, 2-и.п.; 3-4-в другую сторону (по 4 раза).

4. «Проверяем шланги».

И. п. - лёжа на животе, держась за руки. 1-2-перевернуться на спину, 3-4-перевернуться обратно на живот (8 раз).

Пожарные постоянно разворачивают шланги и проверяют, нет ли повреждений. Если есть повреждения, то напор воды будет плохим.

5. «Проверим выдвижную лестницу».

И. п. - лёжа на спине, взявшись за руки. 1-2-поднять прямые ноги вверх,

3-4-опустить в и.п. (8 раз).

Лестница должна быть в порядке, ведь с её помощью пожарные попадают в квартиры на верхние этажи, где случился пожар.

6. «У нас сильные ноги».

И. п. - сидя упор сзади, правая нога согнута, лицом друг к другу, подошвы соприкасаются. 1-8-педалеобразные движения ногами (8 раз).

У пожарных сильные ноги, поэтому они быстро взбираются по лестнице.

7. «Мы помогаем друг другу».

И. п. - сед ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки, стопы соприкасаются. Поочерёдно тянуть друг друга к себе, наклоняясь вперёд и назад (8 раз).

Очень трудно забраться в окно, когда из него идёт дым и режет глаза, поэтому пожарные всегда помогают друг другу.

8. И. п. - о. с., руки на пояс. 1-8-прыжки ноги врозь, ноги с крестно; 1-8- в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

9. Дыхательное упражнение

«Вышли из горящего дома».

1-вдох-руки в стороны; 2-выдох- руками с крестно обнять себя «Ах!»

(3 раза).

 Основные виды движений

 *(Поточный способ выполнения основных видов движений)*

 **ИФК.** Иногда, чтобы добраться до очага возгорания, пожарным приходится преодолевать различные препятствия.

 «Пожарные проползают по брёвнам и заходят в горящий дом».

1. Ползание боком по двум параллельно стоящим гимнастическим скамейкам с опорой на ладони на одну скамейку и с опорой на ступни на другую скамейку (по 2 раза правым и левым боком).

2. Лазанье в обруч в группировке (4 раза).

 «Пожарные на учении развивают координацию движений и ловкость.

3. Прыжки через планки координационной лестницы: два прыжка на правой ноге, прыжок ноги врозь, два прыжка на левой ноге, и так до конца координационной лестницы (3- 4 раза).

 «Пожарные развивают чувство равновесия, чтобы при необходимости пройти по карнизу дома и затушить огонь».

4. Ходьба по дорожке «Топоножка» и массажной дорожке боком с колечком на голове руки на пояс (по 2 раза правым и левым боком).

 **ИФК.** Пожарные очень быстро взбираются по лестнице на верхние этажи, где случился пожар, потому что они быстрые, смелые и ловкие.

 *Подвижная игра «Пожарные на учении»*

 Дети строятся в две колонны, лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешены колокольчики.

 По сигналу инструктора физкультуры: «Марш!» - дети, стоящими первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Инструктор физкультуры отмечает ребенка, который быстрее выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая пара детей и т. д. При проведении игры страховка обязательна.

 **Заключительная часть (4-5 мин.)**

 *Игра малой подвижности «Построй дом»*

 **ИФК.**  Чтобы пожарным было легче потушить пожар в помещении, им желательно знать планировку, из каких частей он построен. Мы построим фундамент дома из квадратных и цилиндрических частей. Этажи из кубов, перекрытие из большого прямоугольника, крыша из треугольника. А стену построим из квадратных частей.

 *Построение в шеренгу*

 **ИФК.** Молодцы, ребята. Вы успешно прошли учения юных пожарных.Скажите, из-за чего может возникнуть пожар?

 **Ответы детей**. Забыли выключить утюг. Дети играли со спичками. Разожгли в лесу костёр и т.д.

 **ИФК.**  Да, с огнём надо быть осторожным. А если пожар всё же начался, нужно срочно звать на помощь взрослых и звонить по телефону «01» или «101». Также можно звонить на единый номер вызова всех экстренных служб – «112».

 У пожарных сейчас есть мощная техника, теплоотражающие костюмы, множество огнетушащих средств. Но главную работу выполняет всё – таки человек, профессия которого называется пожарный. Я думаю, вы хорошо запомните всё о чём мы с вами сегодня говорили. И я предлагаю вам диск с роликом об учении пожарных, чтобы вы посмотрели его в группе. До свидания, ребята.

Используемая литература.

1. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие/Н.Б. Муллаева - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.- 160 с.
2. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа /Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.