



## **Конспект занятия по физкультуре**

### **«Пожарные на учении»**

Возраст: II младшая группа.

Воспитатель: Зябрева Светлана Юрьевна.

## **Задачи занятия:**

- Образовательная: упражнять детей в ходьбе и беге с препятствиями, закреплять умение преодолевать препятствия, выполнять движения по команде, совершенствовать навыки лазанья на гимнастическую стенку.

- Оздоровительная: развивать выносливость, ловкость, координацию движений.

- Воспитательная: воспитывать положительные нравственно-волевые качества, интерес к профессии пожарного.

Инвентарь и оборудование: Пожарная машина с набором инструментов, кубики- 4 шт, набивные кубы- 3 шт, гимнастическая скамейка- 1шт, гимнастические палки по количеству детей, игровой тоннель, гимнастические дуги, кольца плоские.

## **Ход занятия:**

Музыкальное сопровождение используется на протяжении всего занятия.

Здравствуйтесь, ребята, посмотрите какой подарок нам сегодня прислали!

Что это такое?(Пожарная машина)

Для чего она нужна? (тушить пожар)

Кого возит ПМ? (Пожарных)

А вы знаете, что пожарные очень смелые, сильные, ловкие!

Чтобы стать пожарным нужно много тренироваться.

Хотите поиграть в пожарных и тренироваться как они?

(Да)

На зарядку становись! - становись

Начинаем тренировку!

- Ходьба друг за другом с выполнением заданий:

- Идем обычным шагом;

- Идем на носочках, руки на пояс.
- Идем на пяточках, руки за головой.
- Идем на внешней стороне стопы руки в сторону.
- Идем обычным шагом.

(Обратить внимание на четкое выполнение команд.)

Обратить внимание на осанку и на четкую, ритмичную ходьбу.

### **1.«Зоркие глазки»**

- Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать(кинезиологическое упражнение)

И. п. Ноги вместе, руки на пояс, вращаем глазками вправо и влево)

Что это за инструмент?(лом)Давайте сделаем упражнение с ломом, чем мы его заменим? (Гимнастической палкой)

### **2.«Силачи»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1,3 – поднять руки с палкой к груди;

2,4 – и. п.

- Локти не отрываются от туловища.

### **3. «Расчищаем проход.»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх.

1,3 – наклоны влево, руки с палкой влево; наклон вправо, руки с палкой вправо.

2,4 – и. п.

- Нога прямая, носочек тянем.

### **4. «Раз, два три – потуши»**

И. п. : сидя на полу, ноги скрестно, палка на коленях в руках.

1,2 – поворот туловища вправо, руки с палкой вправо, посмотреть на палку. (то же влево).

3,4 – и. п.

- Спину держим ровно.

Давайте уберем наши ломик.

А это что за инструмент? (топорик)

### **5. Упражнение с топориком.**

И.п.- Ноги на ширине плеч, Руки в Замок, внизу .

1,-Руки вверх

2. –наклон вперед, руки вниз, сказать «Ух»

3, 4 – и.п.

### **6. «Прыжки»**

И. п. – руки на поясе.

1-4 – прыжки на правой ноге;

5-8 - ходьба на месте;

9-12 – прыжки на левой ноге;

13-16 – ходьба на месте;

17-18 – прыжки на двух ногах;

21-24 – ходьба на месте.

**7. «Дышим тихо, спокойно, плавно»** (дыхательное упражнение).

- Тихо, тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

Основные виды движений:

Ребята, а вы знаете, что пожарные умеют проходить полосу препятствий? Хотите попробовать? (Да)

Полоса препятствий: гимнастическая скамейка

Ходьба по скамейке руки в стороны

Кубы и кубики с чередованием Б- м

Переступаем через препятствия

Игровой тоннель

Учимся лазанию

Ходьба по кольцам

Учимся координировать движения

Гимнастические дуги

Учимся лазанию

Ходьба по узенькой дорожке

Учимся координировать движения

### **Подвижная игра: «Пожарная тревога.»**

А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Пожарная тревога». Когда в городе все спокойно, то пожарные гуляют, занимаются своими делами, А когда звучит сигнал тревоги, они сразу готовы прийти на помощь.

(когда выключается музыка и звучит сигнал тревоги, нужно встать смирно по линии)

Дыхательное упражнение.

**«Мы задуем огонек»**

- Нужно глубоко вздохнуть,

Чтобы огонек задуть!

- Сделайте свободный вдох и задержите дыхание, пока это приятно; сложите губы трубочкой и сделайте три коротких выдоха.

Во время упражнения корпус держать прямо.

Итог занятия:

- Давайте вспомним что мы сегодня делали, чему научились новому.

