

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №271»  
(МАДОУ «Детский сад №271»)

Конспект физкультурного сюжетно-игрового занятия  
«Мы спасатели»  
(подготовительная группа)

Подготовил: Заря Е.В.  
Инструктор по ФК

Барнаул 2021

# Конспект физкультурного сюжетно-игрового занятия «Мы спасатели» (подготовительная группа)

Цель: Мотивировать на качественное выполнение задач через игровую ситуацию.

Задачи:

- Способствовать укреплению здоровья детей, активизировать двигательную деятельность через игровую ситуацию.
- Формировать у детей правильную осанку, двигательные навыки и умения, координацию движений рук и ног.
- Закреплять технику ходьбы и бега, пролезание боком через препятствия, ползание на животе подтягиваясь руками, перепрыгивание через препятствия.
- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, выносливость, координацию движений.
- Воспитывать целеустремленность, пробуждать сочувствие, отзывчивость, доброту.

Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, обручи, кубы (мягкие), корригирующая дорожка, гимнастические скамейки, бруски, мягкие модули, ведерки детские, эмблема службы МЧС, маленькие эмблемы по количеству дутей.

Предварительная работа: беседа о службах спасения, об оказании первой помощи, рассматривание иллюстраций.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические приемы
Вводная часть	<b>Мотивация:</b> Здравствуйте ребята! Настроение хорошее? Отлично! Ребята, кто помнит, что можно назвать экстренным случаем? Кто придет на помощь, когда случится беда, или произойдет экстренный случай? Какими качествами обладают спасатели? Что помогает им ловкими, быстрыми, преодолевать все трудности? Хотели бы вы сегодня побывать в роли спасателей? Тогда отправляемся с вами на		Голова

	тренировочную базу. Направо! За направляющим шагом марш!		приподнята, спины держать прямо
	<b>Разминка</b>		
	Ходьба обычная.	20 сек.	
	Ходьба на носках, одна рука на голове, другая на животе.	20 сек.	Укрепляем свод стопы
	Ходьба на пятках, руки за головой.	10 сек.	Локти в стороны
	Ходьба в полуприсяди	10 сек.	
	Боковой галоп, руки на поясе	10 сек.	
	Бег в колонне по одному	30 сек.	
	Ходьба обычная	20 сек.	
	Бег врассыпную, бег в колонне по одному	30 сек.	
	Ходьба обычная.		Восстанавливаем дыхание
Основная часть	<p><i>Берем мячи. Перестроение в три колонны</i></p> <p>Вот мы и пришли на базу. Прежде чем перейти к основным тренировкам нам необходимо размять и укрепить свои мышцы.</p> <p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p><i>«укрепляем мышцы рук»</i></p> <p>1. И.п.- о.с., мяч в обеих руках внизу. 1- мяч вверх, правую ногу назад, на носок, прогнуться, 2- в и.п., 3-4- то же с левой ноги.</p> <p>2. И.п.- ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- руки вперед, мяч передать в левую руку, 2- в и.п., 3-4- то же с другой руки.</p> <p><i>«тренировка мышц спины и живота»</i></p> <p>3.И.п.- ноги вместе, мяч в согнутых руках на груди, локти в стороны. На счёт 1-4 – прокатывать мяч вниз по телу, не сгибая колен; то же, прокатывая мяч вверх.</p> <p>4. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1- руки вперед, 2- поворот вправо, 3- поворот прямо, 4- и.п., тоже в другую сторону.</p> <p><i>Спасателям приходится работать не</i></p>	<p>7-8раз</p> <p>7-8раз</p> <p>браз</p> <p>браз</p>	<p>Тянемся выше, смотрим на мяч</p> <p>Руки сильные, прямые.</p> <p>Наклоняемся ниже, ноги не сгибаем</p> <p>Ноги стоят на месте, поворот туловища</p>

	<p><i>только стоя, но и сидя. Тренируем мышцы из положения сидя.</i></p> <p>5. И.п.- сидя по-турецки, мяч справа. Прокатывать мяч вокруг себя влево и вправо, спину держать прямо.</p> <p>6. И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах. 1- поднять прямые ноги вверх, прокатывая мяч по ногам, 2- поймать мяч, вернуться в и.п.</p> <p><i>Спасателям нужны крепкие, сильные ноги. Им приходится и с высоты прыгивать, и разные препятствия перепрыгивать.</i></p> <p>7. И.п.- о.с., мяч в обеих руках внизу. 1- прыжком ноги врозь, руки вверх; 2- прыжком в и.п.</p> <p>8. Упражнение на восстановление дыхания «Вьюга»</p>	<p>6-7раз</p> <p>браз</p> <p>10раз</p> <p>2раза</p>	<p>Спину держать прямо</p> <p>Ноги вместе держим, следим за мячом.</p> <p>Энергично отталкиваемся, мягко приземляемся.</p>
	<p>Основные виды, круговая тренировка. <i>Построение в одну шеренгу.</i></p> <p>Продолжаем тренировку. Слушаем внимательно задание.</p> <p>В одном городе произошла чрезвычайная ситуация – землетрясение. Под завалами оказались пострадавшие. Спасатели обязаны до них добраться. Первым идет командир подразделения, все внимательно наблюдают и запоминают.</p> <p><b><i>Полоса препятствий:</i></b></p> <p>«Пройти через узкий проход» - пролезание правым (левым) боком через обручи.</p> <p>«Проползти по бревну» - ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием рук.</p> <p>«Перепрыгнуть через препятствия» - прыжки через бруски.</p> <p>«Проползти в туннель» - ползание на четвереньках через мягкую трубу.</p> <p>«Пройти по узкой доске» - ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.</p>		<p>Показ ребенка с объяснениями педагога.</p>

	<p>«Выход из завала» - ходьба по корригирующей дорожке на высоких четвереньках.  <i>Построение в шеренгу</i>  С этим заданием вы справились достойно. Следующая тренировка – пожарные.  <i>Перестроение двойками в две колонны</i>  <b>Подвижная игра «Пожарные»</b>  По сигналу «тревога» пожарным расчетам прибыть на место пожара, построиться и приступить к тушению пожара.</p>		Показ с объяснениями
Заклучительная часть	<p><b>Массаж</b>  После трудного рабочего дня каждому спасателю нужно восстановить силы. Для этого мы с вами сделаем массаж  <b>«Ладони»</b>  <i>Вот у нас игра такая:</i>  <i>Хлоп ладошка, хлоп другая.</i>  <i>Правой, правой ладошкой</i>  <i>Мы похлопаем немножко.</i>  <i>А теперь ладошкой левой</i>  <i>Ты хлопки погромче делай!</i>  <i>А потом, потом, потом,</i>  <i>Даже щечки мы побьем.</i>  <i>Вверх ладошки – хлоп, хлоп</i>  <i>По коленкам шлеп, шлеп.</i>  <i>По плечам теперь похлопай,</i>  <i>По ботам себя пошлепай.</i>  <i>Можешь хлопнуть за спиной,</i>  <i>Хлопаем перед собой.</i>  <i>Справа - можем, слева – можем!</i>  <i>И крест – накрест руки сложим.</i>  <i>И погладим мы себя,</i>  <i>Вот какая красота</i></p>		
	<p>Пора покидать нам тренировочную базу и возвращаться домой. За направляющим шагом марш (проходят и строятся в одну шеренгу).  <b>Награждение:</b> Молодцы, ребята. Вы с честью справились со всеми трудностями, как настоящие спасатели.</p>		

	<p>За проявленное мужество и отзывчивость на просьбу о помощи, я присуждаю вам гордое звание – СПАСАТЕЛИ. Всем спасибо. До свидания.</p>		<p>Детям вручаются эмблемы спасателей.</p>
--	--	--	--