

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №2 «Рябинка»
поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район**

Методическая разработка
Конспект мероприятия по физическому развитию в старшей группе
«Хотим быть, как пожарные!»

Участник конкурса инструктор по физической культуре МБДОУ детского
сада комбинированного вида №2 «Рябинка» поселка Мостовского
Щербинин Тимур Яковлевич

2018 год.

Задачи.

Формировать у дошкольников желание вести здоровый образ жизни, прививать любовь и положительное отношение к физкультуре.

Побуждать детей активно применять свой личный опыт, ставить перед ними все более сложные задачи, развивать волю, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливать на поиск путей к достижению цели.

Способствовать освоению детьми умений ставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществлять свой замысел, оценивать полученный результат с позиции цели.

Закреплять умение перестраиваться из одной колонны в две, навыка хождения по скамейке приставным шагом.

Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, силу.

Укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему воспитанников.

Оборудование:

Гимнастические палки по количеству детей.

Гимнастическая скамейка.

Веревка.

Конусы, длинная гимнастическая палка

Дуги.

Мяч.

Ход мероприятия.

1. Подготовительная часть.

- Приветствие. Мотивация к деятельности, к поиску решения проблемы. Обсуждение проблемы, принятие решения. Определение детской цели. Организация условий для взаимодействия участников деятельности, личностного общения между собой.

Ребята, мне сегодня загадали загадку, но я ее не смог отгадать! Может быть, вы мне поможете узнать правильный ответ на нее?

Смел огонь, они смелее!

Он силен, они сильнее!

Их огнем не испугать,

Им к огню не привыкать! (пожарные)

Беседа. *Актуализация опыта участников деятельности (опора на имеющийся опыт ребенка)*

Инструктор задает вопросы:

Кто такие Пожарные?

Как они помогают людям?

Как стать пожарным?

Как мы можем это сделать?

Вы хотите стать ловкими, сильными, смелыми, выносливыми, отважными как пожарные? (ответы детей).

Что для этого нужно делать? – ответы детей.

Вы так много знаете!

(Инструктор подводит детей к пониманию необходимости заниматься физкультурой)

Отлично! Я предлагаю вам провести тренировку, похожую на ту, которую проводят настоящие пожарные на учениях! Вы согласны?

2. Разминка.

Начнем с разминки!

Идем и держим ровно спинку!

Руки вытянуть вперед - вправо, влево поворот!

Руки вверх поднять прямые - вот высокие какие!

Еще выше потянитесь, вправо, влево наклонитесь.

А теперь танцует таз – посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать: дружно сесть и дружно встать!

Прыгать нам совсем не лень – словно мячик целый день!

- Движение в обход. Тренировку продолжаем и внимание проверяем!

Как вы ориентируетесь, мы сейчас узнаем!

-Разновидности ходьбы: Идем по горячему песку (на носках руки на пояс). По горячим камешкам (На пятках). Уварачиваемся от горящих веток (В полуприседе руки за голову). Переступаем горячие угольки (С высоким подниманием бедра).

-Разновидности бега (шаги галопом правым и левым боком; бег спиной вперед; с захлестом голени).

-Дыхательные упражнения на восстановление дыхания (медленный вдох и сильный выдох – задует пламя свечи).

-ОРУ с гимнастической палкой.

1. Шею нужно расслаблять! Наклонять и выпрямлять!

И.П.- О.С. палка внизу.

1- наклон головы влево.

2- И.П.

3- наклон головы вправо.

4- И.П.

2. Сбросим с плеч скорей усталость, времени осталось малость!

И.П. ст. ноги врозь, палка внизу.

1-поднять плечи.

2-И.П.

3. Разрабатываем руки, время нет теперь для скуки!

И.П.- О.С. палка внизу узким хватом.

1-палка вперед.

2-палка вверх, подняться на носки.

3-счет 1.

4-И.П.

4. Хочешь быть ты чемпионом? Выполняй скорей наклоны!

И.П.- широкая ст. ноги врозь, палка внизу.

- 1- палка вверх.
- 2- наклон влево.
- 3- счет-1.
- 4- И.П.
- 5-8-тоже в другую сторону.

5. Хочешь ты высоким стать? Нужно потолка достать!

И.П.-О.С. палка внизу, узким хватом сверху.

1- палка вверх, правая в сторону на носок.

2- И.П.

3- 4- тоже с другой ноги!

6. Хочешь самым сильным стать? Нужно больше присесть!

И.П.-О.С. палка на плечи.

1-полуприсед, палка вперед.

2-И.П.

3-полуприсед, палка вверх.

3-И.П.

7. Если хочешь стать пожарным и всем людям помогать, нужно дружно, словно мячик, игриво, радостно скакать!

Подскоки: И.П.- О.С. палка внизу.

1-ст. ноги врозь левой, палка вверх.

2-И.П.

3-Тоже с другой ноги.

4-И.П.

3. Основная часть:

Инструктор: Да ребята, мы хорошо прошли разминку! Но настоящие пожарные должны быть готовы ко всему! Какие трудности подстерегают

пожарных? *Актуализация опыта участников деятельности (опора на имеющийся опыт ребенка)*

(Ответы детей) – Замечательно рассказали.

Все пожарные проходят специальную подготовку и отрабатывают свои действия в разных условиях. Вот и нас сейчас нас ждет такая тренировка!

-Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине выполнить полуприсед руки вперед, выпрямиться и продолжить движение, сойти со скамейки прыжком на две.

-Ходьба по веревке приставляя носок одной к пятке другой.

-Прыжки в высоту (40 см.)

-Пролезание в обруч прямо и боком.

-Упражнения на восстановление дыхания.

4. Заключительная часть.

Инструктор: Пожарные отдыхают после тренировки (лежа на полу, закрыв глаза).

Инструктор: Отдохнули? Присаживайтесь в круг.

Обсуждение мероприятия.

Актуализация опыта участников деятельности (опора на имеющийся опыт ребенка)

Инструктор в ходе обсуждения подводит детей к пониманию, что для того чтобы стать сильными, ловкими и смелыми, как пожарные, необходимо тренироваться каждый день.

Рефлексия

Ребята, скажите, кому было что-то сложно выполнять? Кому было страшно?

Как вы себя чувствуете после нашей тренировки? Кому весело? А кому грустно?

А сейчас, выберете по одному смайлику – какое у вас настроение после нашей тренировки.

Замечательно! Возьмите их себе. А теперь, до свидания! До новых встреч.