

Программное содержание: Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с сохранением равновесия; лазание по гимнастической лестнице с переходом с одного пролёта на другой; пролезание в обруч правым боком; способствовать укреплению мышечного корсета, повышению двигательной активности и общей работоспособности; развивать ориентировку в пространстве, координацию, внимание, речь, навыки сотрудничества; совершенствовать скоростно-силовые качества, быстроту реакции. Формировать доверительное отношение к партнёру, ответственность и целеустремлённость. Воспитывать у детей уважение к профессиям, связанным с риском для жизни.

Интеграция образовательных областей: «физическая культура», «здоровье», «безопасность», «музыка»

Оборудование:

Мат, мячи, обручи, лестницы, значки, дуги, канат, валики малые, 2 корзины, мячи малые, 2 гимнастические скамейки.

Организационный момент

Дети под музыкальное сопровождение (фоновое) проходят в физкультурный зал, строятся в шеренгу. Музыка стихает, раздаётся голос по “радио”

- Внимание! Внимание! Набираем мы в отряд спасателей дружных, смелых, отважных ребят, которые придут на помощь в любую минуту.

Инструктор: Ребята, что будем делать? Принимаем предложение? Вы же слышали, какие нужны ребята, а вы уверены друг в друге? (Ответы детей). Тогда проверим. Сейчас мы прогуляемся с закрытыми глазами.

Игра-доверие: “Прогулка с закрытыми глазами”.

Цель: игра способствует доверию и формирует ответственность за другого человека.

Ход: Дети, по желанию, разбиваются на пары – ведомого с закрытыми глазами и ведущего. Ведущий встаёт за ведомым, кладёт ему руки на плечи. Задание: пройти между кеглями не задев их. Ведомый должен полностью доверять ведущему. После прохождения заданного расстояния, дети меняются местами. В конце игры обсуждают чувства детей во время игры, в какой роли они чувствовали себя уверенней.

Инструктор: Да, я вижу, что друг другу вы доверяете, а я доверяю вам. (Подаю свою ладонь, дети по очереди кладут сверху свои ладошки, покачивая, проговаривают: “Справлюсь я с любой бедой, если друг со мной!”)

- Ребята, чтобы стать настоящим спасателем необходимо иметь хорошую физическую подготовку. На тренировочную площадку шагом марш!

Разминка.

Построение в шеренгу.

Ходьба обычная.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Ходьба гимнастическим шагом с перестроением в две шеренги, в одну полуприсядью.

Бег обычный, на носках, взмахлёт, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоки.

Перестроение в две колонны.

Инструктор:

Чтоб время даром не терять нам мячи надо взять.

Разминку дружно проведём, в спасатели пойдем!

О.Р.У. в парах с мячами

1. И. п. : о. с. стоя лицом друг к другу.

1—2 — наклон вперёд, передать мяч,

3—4 — и. п. Повторить 8-9 раз

Ноги в коленях не сгибать

2. И. п. : о. с. стоя лицом, друг к другу, руки вверх, держат мяч

1-2- наклон вправо- влево парами

2- и. п.

3- наклон в другую сторону

4- и. п. Повторить 8-9 раз

Руки прямые. Выполнять наклоны в паре одновременно

3 И. п. : ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу, руки перед грудью.

1—2 — поворот: один вправо, другой влево, передать мяч;

3—4 — и. п. То же, сменить направление.

Ноги стоят на месте, поворот выполнять одновременно

4 И. п. : ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу, руки перед грудью.

1-2-мяч передать над головой,

3-4- мяч передать снизу, между ног Повторить

8-9 раз.

Ноги стоят на месте, поворот выполнять одновременно

5. И. п. : лежа на животе, руками держась за мяч

1—2 упр. «лодочка»

3—4—и. п. Повторить

4-5 раз Руки, ноги натянуть прямые

6. И. п. : лежа на животе, руками держась за мяч

1—2 — перекатом лечь на живот, не отпуская мяч;

3—4 — перекатом вернуться в и. п.

Повторить 4 раза. Упр. выполнять одновременно в паре.

7. 1-2-ходьба на месте

Основные виды движения

Инструктор: Что ж, ребята, тренировку провели вы очень ловко. Продолжим тренировку на полосе препятствий.

Полоса препятствий:

Ходьба по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.

Лазание по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролёт(страховка)

Пролазание в обручи правым и левым боком

“Паутина”-перепрыгивание (перешагивание) через связанные обручи

(Дети строятся в шеренгу)

(Входит воспитатель, переодетый в камуфляжную форму).

- Здравствуйте! Я работаю спасателем. Слышал я что хотите стать спасателями. Для того, чтобы попасть в отряд спасателей детской бригады Вам надо пройти испытания:

1 испытание – на ловкость, быстроту и смелость

Подвижная игра эстафета

Дети делятся на две команды. Перед каждой командой разложены 4 валика, дуга, корзина с мячами и корзина пустая. По команде воспитателя дети поочередно перепрыгивают через валики, подлезают в дугу, подбегают к корзине с мячами, берут мяч, бросают в пустую корзину, бегут обратно и передают эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в корзину.

Цель: Развивать быстроту, ловкость, глазомер.

Инструктор: Молодцы, ребята! Вы доказали свою смелость и ловкость.

2 испытание – Ребята, но спасатели должны быть не только ловкими и сильными, но и внимательными. И сейчас мы проверим вас на внимательность .

Игра малой подвижности «Угадай, кто ушел»

Дети врассыпную ложатся на пол и закрывают глаза, воспитатель берет одного из детей и прячет за дверь. Дети открывают глаза и угадывают, кто ушел.

Цель: развитие внимания

Инструктор: Спасибо вам, друзья спасатели. Вы достойно прошли все испытания, показали свою выдержку, смекалку и выносливость и зачислены в бригаду юных спасателей. И я вам вручаю значки отличия “Спасатель”.

(каждому вручают значок).

Дети выходят из зала.