**Конспект ООД по физической культуре для детей старшей группы**

***«Дружина юных пожарных (ДЮП)»***

**Автор:** Ваганова Евгения Владимировна, инструктор по физической культуре МАДОУ № 21 «Искорка», город Бердск.

**Описание:** Данная разработка рассчитана на детей старшей группы и предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

**Продолжительность ООД –** 25 минут

**Интеграция областей:** Социально – коммуникативное, познавательное, художественно – эстетическое и речевое развитие.

**Цель:** Воспитание интереса к профессии пожарного

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Закреплять навык прыжков в высоту.
* Закреплять навык ходьбы по узкой ограниченной опоре, приподнятой над полом.
* Закреплять умение лазать по гимнастической стене одноимённым способом.

***Развивающие:***

* Развивать физические качества.

***Оздоровительные:***

* Способствовать повышению функциональных возможностей организма.
* Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

***Воспитательные:***

* Воспитывать коллективные согласованные действия.
* Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.
* Воспитывать положительные черты характера (смелость, целеустремлённость, терпение, умение преодолевать трудности)

**Мотивация:** Дети проявили на отлично знания в области основ пожарного дела и пожарной безопасности, и теперь им предстоит пройти последнее испытание по физической подготовке для того, чтобы им присвоили звание «Юный пожарный» и вручили удостоверение.

**Развивающая среда:**

* Гантели - по количеству детей,
* Препятствия для выполнения прыжков из конусов и гимнастических палок (h = 20см) – 5 шт.,
* Обруч d = 60см – 2 шт.,
* Гимнастическая стена,
* Узкая ограниченная опора, приподнятая над землёй,
* Гимнастический мат – 4 шт.,
* Искусственные ёлки – 8 шт.,
* Игрушки: животные – по кол-ву детей, ведёрки – 2шт., «Проворные мотальщики» - ½ от кол-ва детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Общие методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Вводная часть (5 мин)** | | | |
| Организационный момент. | 1) Построение в шеренгу | 40 сек | Дети сдают жетоны, которые являются допуском к испытанию по физической подготовке.  Инструктор по ФК сообщает детям, что о трудностях, которые им предстоит преодолеть, они узнают только перед началом испытаний. |
| Развивать координационные способности и ориентировку в пространстве. | 2) Команды «Смирно!», «Направо!», «В обход налево шагом марш!» | 40 сек | Следить, чтобы дети выполняли упражнение свободно, без лишнего напряжения. Музыкальное сопровождение под песню «Пожарные» |
| Укрепление мышц сводов стопы, плечевого пояса. | 3) Ходьба на носках, руки на пояс | 10 сек | Ноги в коленях не сгибать, следить за осанкой. |
| Развивать координационные способности. | 4) Обычная ходьба | 10 сек | Темп средний.  Следить за дистанцией. |
| Укрепление мышц сводов стопы, плечевого пояса. | 5) Ходьба на пятках, руки к плечам | 10 сек | Ноги в коленях не сгибать. Локти в стороны. Следить за осанкой. |
| Самоконтроль за осанкой.  Развивать координационные способности. Подготовка к следующему виду деятельности. | 6) Обычная ходьба с остановкой по сигналу | 25 сек | Темп средний.  Следить за дистанцией. |
| Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать координационные способности.  Ориентировка в пространстве от себя.  Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. | 7) Бег в медленном темпе (в обход, через середину, в обход налево (направо) и.т.д. | 1,5 мин | Испытание на выносливость и умение ориентироваться на местности.  « Пожарный готов к любым испытаниям,  Без устали может он бегать часами!»  Следить за темпом, дистанцией, координацией и дыханием.  Музыкальное сопровождение «Марш пожарных» (минус) |
| Способствовать восстановлению дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и повышению функциональных возможностей плечевых суставов. | Обычная ходьба с выполнением дыхательного упражнения.  Вдох – руки внешними дугами вверх,  Выдох – руки внешними дугами вниз. | 20 сек  3 раза | Темп средний, переходящий в медленный.  Вдох носом, выдох длиннее вдоха.  Движения руками с полной амплитудой. |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Развивать внимание и ориентировку в пространстве от себя. Подготовить детей к выполнению ОРУ. | 9) Ходьба в обход, по ходу беря гантели, выполнение команд «Через середину в колонну по два – марш!», «На месте стой!», «От середины вправо-влево разомкнись!» | 50 сек | Гантели лежат по ходу движения в определённом месте.  При остановке и размыкании, дети встают на определённые ориентиры, обозначенные на полу. |
| **Основная часть (17 мин)** | | | |
| Укреплять основные группы мышц туловища.  Ориентировка в пространстве на себе.  Реализация принципа сознательности. | **ОРУ с гантелями (5 мин)** |  | «Пожарные очень важны.  Пожарные очень сильны.  У них боевая натура,  Ведь любят они физкультуру!»  Выполнять поточным способом.  Темп умеренный. Следить за осанкой. |
| Укреплять мышцы шеи и плечевого пояса. | 1) И.п. – о.с., гантели вниз.  1 – наклон головы вправо,  2 – и.п.,  3 – наклон головы влево,  4 – и.п. | 6 раз | Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения плечевой пояс не участвовал. |
| Укреплять мышцы плечевого пояса.  Повышать функциональные возможности плечевых суставов. | 2) И.п. – стойка ноги врозь, гантели вниз.  1 – гантели в стороны,  2 – гантели вверх,  3 – гантели в стороны,  4 – и.п. | 7 раз | Руки в локтях не сгибать.  Следить за осанкой. |
| Укреплять мышцы спины, плечевого пояса, ног. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.  Развивать гибкость. | 3) И.п. – стойка ноги врозь, гантели вниз.  1 – гантели вверх,  2-3 – пружинистый наклон вниз, гантели вниз,  4 – и.п., | 7 раз | «Наклоны выполняем –  Спину укрепляем».  Ноги в коленях не сгибать. |
| Укреплять косые мышцы спины и плечевого пояса. Повышать функциональные возможности тазобедренного и локтевых суставов. | 4) И.п. – стойка ноги врозь, гантели вниз.  1– поворот направо, гантели к плечам,  2 – и.п.,  3 – поворот налево, гантели к плечам,  4 – и.п. | 7 раз | «Повороты выполняем –  Снова спину укрепляем»  Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу, ноги в коленях не сгибать. |
| Укреплять мышцы ног и плечевого пояса.  Повышать функциональные возможности плечевых суставов. | 5) И.п. – стойка ноги врозь, гантели вниз.  1– полуприсед, гантели в стороны,  2 – и.п.,  3 – присед, руки вперёд,  4 – и.п. | 6 раз | Следить за осанкой. |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Укреплять ССС, мышцы ног и плечевого пояса.  Повышать функциональные возможности плечевых суставов. | 6) И.п. – о.с., гантели вниз.  1 – прыжок ноги в стороны, гантели в стороны  2 – прыжок в и.п. | 2 раза  по 15 | «Прыжки будем выполнять.  Ноги, сердце укреплять».  Следить за техникой прыжков, дыханием. |
| Восстановление дыхания.  Способствовать увеличению подвижности грудной клетки. | 7) Дыхательное упражнение.  И.п. – стойка ноги врозь, гантели на пол.  Вдох – руки внешними дугами вверх,  Выдох – через рот, руки внешними дугами вниз. | 3 раза | Вдох носом, выдох длиннее вдоха.  Движения руками с полной амплитудой.  По окончании упражнения гантели взять в руки. |
| Подготовить детей к выполнению ОВД. | Дети идут в обход кладут гантели и возвращаются на свои места. | 30 сек | Выполнять спокойным шагом. Воспитатель при необходимости помогает детям. |
| **ОВД (9 мин)** | | | |
|  |  |  | Выполнять подгруппами. Инструктор по ФК и воспитатель находятся и осуществляют при необходимости страховку каждый со своей подгруппой. |
| Развивать скоростно-силовые качества, ловкость. Укреплять мышцы ног.  Соблюдать технику безопасности во время выполнения прыжков.  Развивать функцию равновесия, координационные способности и ловкость. Укреплять плечевой пояс.  Соблюдать технику безопасности. | 1) Прыжки на двух ногах вверх через препятствия (5 шт.)  2) Ходьба по узкой ограниченной опоре, приподнятой над полом, руки в стороны. | 2 раза  2 раза | «Дотянуться до окна,  Может и не хватит роста,  Но подпрыгнув высоко.  Можно внутрь попасть легко!»  «Не знают люди, стоящие снизу,  Как трудно пожарным идти по карнизу,  Удержать равновесие в чёрном дыму,  Это надо попробовать самому».  Каждая подгруппа выполняет своё упражнение поточным способом, затем подгруппы меняются местами. |
| Подготовить детей к выполнению ОВД на гимнастической стене.  Способствовать развитию речи. | Дети по команде идут в обход направо, и каждая команда строится в колонну по одному в определённое место перед гимнастической стеной. | 1,5 мин | Гимнастические маты стоят в стороне  Предложить детям ответить на вопрос «Можно ли начинать испытание высотой?» и почему нельзя. Исправить ситуацию. |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Развивать координационные способности, ловкость.  Укреплять мышцы сводов стопы.  Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнения. | 3) Лазание по гимнастической стене одноимённым способом с переходом на соседний пролёт. | 1 раз | Посменный способ.  «Крыша горит и пылает окно!  За дело пожарные взялись мгновенно.  Только мелькают по лестнице пятки,  Ныряют в огонь смельчаки без оглядки».  Следить за хватом руки. |
| **Подвижная игра (3мин)** | | | |
| Развивать быстроту и ловкость.  Воспитывать чувство сострадания, долга и желания приходить на помощь.  Способствовать развитию речи.  Повышать положительный эмоциональный тонус. | **Игра-эстафета**  ***«Вызов на пожар»***  Дети садятся на пол (ждут вызов в караульном помещении).  *Про пожарных говорят, Что они всё время спят. Только это — ерунда, Начеку они всегда! На дежурстве день и ночь, Чтоб в любой момент помочь. Только прозвучит сигнал, Выезжают на пожар.*  По сигналу дети занимают места на линии старта.  **I. Спасение лесных жителей.**  Первый участник команды бежит между ёлками, берёт одного лесного жителя, бежит обратно между ёлками и передаёт эстафету хлопком ладони по плечу следующего участника.  **II. Тушение пожара.**  Первый участник команды бежит с ведёрком между ёлками, «тушит пожар», бежит обратно между ёлками и передаёт ведёрко следующему участнику. | 2 раза | Предложить детям ответить на вопрос: «Как называется помещение, в котором пожарные ждут вызов?"  Спасённых лесных жителей помещают в безопасное место (ставят в обруч) |
| **Заключительная часть (3 мин)** | | | |
| Способствовать восстановлению ЧСС. Способствовать развитию ловкости, координационных способностей и мелкой моторики. | **Малоподвижная игра**  ***«После пожара»***  ***Описание игры:*** Дети наматывают шнур на палочку (сворачивают пожарный рукав) | 1 раз | Дети выполняют упражнение парами.  Следить за хватом руки. |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Реализация принципа сознательности посредством осмысления результатов собственной деятельности.  Способствовать развитию речи. | **Рефлексия содержания ООД**  Инструктор по ФК предлагает детям вспомнить, какие виды испытаний им пришлось пройти, какое испытание оказалось самым сложным, а какое самым интересным. |  | Способствовать, чтобы дети давали полный ответ. |
| **Сюрпризный момент** | | | |
| Повышение самооценки воспитанников. | Инструктор по ФК предоставляет слово пожарному инспектору, который хвалит детей, присваивает им звание «Юный пожарный», вручает удостоверение и дарит настольную игру «Я – спасатель». |  | Дети организованно с воспитателем покидают физкультурный зал. |