**Цель:** Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

**-**Закаливать детей в ходе выполнения упражнений на воздухе

**Образовательные:** (по ОД)

**-**Закрепить навык ходьбы в полуприседе;

**-**Совершенствовать умение прыгать с продвижением вперёд;

-Закрепить навык ходьбы на носках;

-Закрепить знания детей о работе пожарных.

**Воспитательные:** (личностные качества)

**-**Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;

**-**Воспитывать трудолюбие, ценностное отношение к людям героического труда.

**Развивающие:** (физические качества)

**-**Развивать быстроту и ловкость

**Место проведения:** спортивная площадка

**Оборудование и инвентарь:** письмо,2 обруча, 2 ведерка, бумажные капли воды, 2 бумажных огня, значки пожарных, мяч, бубен, музыкальная колонка.

 **I. Вводная часть**

*(Построение в шеренгу по одному! Приветствие с детьми и гостями)*

 Воспитатель: В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!

 **Проблемная ситуация**

 Воспитатель: Ребята, нам только что передали письмо (показываю большой красный конверт, на котором написаны цифры 01). Как вы думаете, от кого оно может быть? *(Ответы детей)*. Давайте мы его откроем и прочитаем, что же там написано.

 ***Письмо:*** Дорогие дети, в последнее время часто случаются пожары, и мы не успеваем их тушить, нашей команде требуются помощники. Ждём с нетерпеньем вашей помощи! Инспектор Огоньков.

 Воспитатель: Ребята, вы хотите помочь инспектору Огонькову и его команде? *(Ответы детей)*

 Воспитатель: А каким должен быть**пожарный**? *(Ответы детей)*

 Воспитатель: Вы всё правильно сказали. Пожарным может стать только специально обученный, подготовленный человек. Тогда не будем терять времени и приступить к тренировке.

 Воспитатель: Все задания пожарные выполняют точно, правильно и быстро. В обход по стадиону за направляющим шагом марш!

- Руки на пояс, спину держим прямо, ходьба в полуприсяде! Закончили!

- Руки на пояс, спину держим прямо, ходьба выпадами! Закончили!

- Бег обычный (2 мин)

- Бег спиной вперёд, смотрим через правое плечо! Марш! Закончили!

- Переходим на ходьбу! *(Восстановление дыхания).*

 **Перестроение для ОРУ**

 Воспитатель: Через центр стадиона за направляющим в колонну по 3 становись! Встаньте на безопасное расстояние, чтобы друг другу не мешать.

 **II. Основная часть**

 **Комплекс ОРУ**

Воспитатель: Начинаем подготовку!

 **1. «Поднятие и опускание рук вверх и вниз» (6-8 раз)**

**1)** -Для начала научимся подниматься по пожарной лестнице!

И.п.: о.с.

1. Руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки;

2. Руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на
всю стопу.

-У вас хорошо получается подниматься по лестнице, молодцы!

 **2. «Вращение рук перед грудью» (6-8 раз)**

**2)** Научимся сматывать шланги.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1. Наклон вперед.

2. Вращательные движения обеими руками перед грудью.

-Замечательно!

 **3. «Наклоны к правой и левой ногам» (6-8 раз)**

**3)** Чтобы нам тушить пожары, научимся качать воду.

И.п: стоя, руки на пояс.

1. Наклон к правой ноге;

2. И.п.;

3. Наклон к левой ноге;

4. И.п.

-Молодцы! У вас отлично получаются наклоны!

 **4. «Круговые движения корпусом с поднятыми вверх руками, сцепленными в замок» (6-8 раз)**

**4)** Воду качать мы научились, теперь научимся тушить пожар!

И.п: стоя, ноги на ш.п., руки вниз, кисти в замок.

1. Поднимая руки вправо-вверх, круговые движение корпусом в одну и другую сторону.

 **5. «Приседания» (10 раз)**

**5) -**Чтобы нам успеть прийти на помощь и потушить пожар, нужно укрепить наши ноги.

И.п.о.с руки перед собой

1.Приседания

**-**Этого недостаточно!

-Пожарные должны уметь держать равновесие.

 **6. «Удержание равновесия»**

**6)** Руки на пояс, спину держим прямо, стоим на левой ноге, затем на правой.

 **7. «Прыжки вперёд, назад»**

**7)** И.п о.с руки на пояс

1. Прыжки вперёд, назад

-Руки на пояс, вдыхаем носом, выдыхаем через рот.

-Вы были точны, быстры и все упражнения выполнили красиво.

-Ребята, у нас есть первый вызов.

*(После ОРУ упражнение на восстановление дыхания)*

 **Перестроение для ОД:**

 Воспитатель: Направо, тройки сомкнитесь! В обход по стадиону за направляющим шагом марш!

 Проведение ОД (2 мин)

*(Ходьба в полуприсяде, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на носках).*

 В обход по стадиону шагом, марш! Едем по дороге: идём в полу приседе, держа перед собой «руль». На дороге пробки. Проедем их на мотоциклах: прыгаем из стороны в сторону с продвижением вперёд, руками держим руль. А теперь мы полетим на вертолёте. Идём на носках, вращая руки над головой. В одну колонну становись!

 **Подвижная игра «Потуши пожар»**

*(Название, описание игры, построение детей на игру, объяснение правил, руководство ходом игры, подведение итога игры (по ОД)).*

 Воспитатель: Вот мы прибыли на пожар. А чем можно потушить пожар? Верно, мы будем тушить водой. Игра-эстафета «Потуши пожар».

Равняйся! Смирно! На первый, второй рассчитайся.
*(На некотором расстоянии от команд лежат обручи с красными огоньками. В руках у первого участника ведёрко с каплями (нарисованными) Он бежит до обруча, кладет на огонь каплю, оббегает обруч, возвращается, передаёт ведёрко следующему. Побеждает команда выполнившая задание первой).*

 Воспитатель: Вы большие молодцы, все вместе потушили пожар.

 **III. Заключительная часть (**1-2 мин)

*(Построение, ходьба, восстановление дыхания)*

 Воспитатель: В одну шеренгу становись! Налево, раз-два! В обход по стадиону шагом марш, возвращаемся в часть. Мы устали, восстанавливаем дыхание. На вдох, поднимаем руки вверх, на выдох, опускаем руки вниз. На месте стой, раз-два! Налево, раз-два!

 **Малоподвижная игра «Огонёк»** (4-5 мин)

 Воспитатель: Ребята, вы отлично постарались, давайте отдохнем и поиграем! Становитесь в круг.

*(Посередине ребёнок с скакалкой «огоньком», держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться, кого заденет - он становится «огоньком» (повтор 3-4 раза).*

 (*Подведение итогов занятия по решению проблемной ситуации (образовательным задачам)*

 Воспитатель: Ребята, вы настоящие пожарные, вы многому научились, и я дарю вам эти значки пожарных. А что вам сегодня больше всего запомнилось? Хотели бы вы стать пожарными? Я думаю, вы станете замечательными пожарными.