**Вступление в клуб юных спасателей**. Подготовительная группа.

Цель: Развитие координационных способностей посредством применения координационной лестницы.
Задачи:
1. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
2. Развивать координацию движений.
3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
4. Воспитывать самостоятельность и творчество.

5.Формировать представление о мужественных профессиях(спасатель ,пожарный).

Ход занятия;

 Сегодня я инструктор по чрезвычайным ситуациям. Мне поручено набрать команду юных спасателей из воспитанников нашего детского сада.. А вы знаете ,кто такие спасатели?(ответы)

Спасатели-сотрудники Министерства чрезвычайных ситуаций (МЧС),которые первыми приходят людям на помощь при стихийных бедствиях(наводнениях, землетрясениях ,ураганах) при авариях и пожарах. (слайды спасателей в действии). Какими же качествами должны обладать спасатели?(ответы) Чтобы спасатели могли справиться со своей работой, они должны быть сильными, выносливыми. Поэтому они ведут здоровый образ жизни, много тренируются, занимаются спортом. А вы хотите стать юными спасателями.(ответы) Тогда сегодня открывается Школа юных спасателей . Часто пожарные пользуются лестницей. (показ слайда пожарной лестницы)Вот у меня тоже есть необычная лестница, называется координационная лестница .На такой лестнице тренируются спортсмены но и пожарные тоже тренируются .Сейчас приглашаю вас на тренировку.

Начнем с разминки.

  Ходьба за направляющим в колонне по одному. Ходьба на носках лицом к лестнице. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы, руки вверх . Ходьба на пятках лицом к лестнице. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы, руки за голову, локти разведены, спина прямая.

**ОРУ** с координационной лестницей .Встаем ячейку пропуская между собой две ячейки.

**1**. И.п. –ноги вместе стоя лицом к лестнице вперед,1- правая нога наступая на носок в переднюю ячейку лестницы. руки поднимаем вверх.2-то же лев.ногой.

**2**. И.п. –н.вместе, стать ячейку 1-пр.нога право и пр.рука вправо;2-лев.нога влево и левая рука.3-в ячейку пр .нога; 4-в ячейку левую ногу.

**3.**И.п.-ноги на ширине плеч за ячейками 1—хлопок под пр.коленом;2-хлопок под лев.коленом.

**4.**И.п.-ноги вместе ,стать ячейку, р.на поясе 1-наклон вперед,2 –и.п.

**5.**И.п.-ноги вместе ,приставной шаг вправо, влево.

**6.**Прыжки из ячейки в ячейку в стороны пр.лев.

**ОВД**.

 1 Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

И. п. – стоя лицом к лестнице, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы и передвижение вперед.

2. Прыжки *«классики»*:

И . п. – стойка на двух ногах, лицом к лестнице, руки на поясе. Впрыгивание в первую ячейку одной ногой, выпрыгивание за лестницу двумя ногами врозь

3. Прыжки правым боком *(левым)*:

И. п. – стойка правым боком к лестнице, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, ноги вместе, каждый раз перепрыгивая в следующую ячейку лестницы.

4.Прыжки с приседами:

И. п. – стоя лицом к лестнице, руки на пояс. Прыжок на двух ногах в ячейку, выпрыгивание за лестницу двумя ногами врозь. Впрыгивание в ячейку, ноги вместе выполнять присед, руки вперёд.

Дыхательные упражнения«Ныряльщик»Стоя сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами.Приисесть,как бы нырнуть в воду.Досчитать до5 и вынырнуть-открыть нос и сделать выдох.

Под.игры: «Восстанови цифровую дорожку»

Задачи: закреплять знания о силуэтном изображении цифр; развивать внимание, быстроту ,ловкость и координацию движений;

Ход игры: собрать цифровую дорожку на «Лесенке» по порядку и прыжками вернуться назад, выполняя обратный счет.

.

 «Цветные перебежки»

Две группы д. с ровным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки на «лесенках» в шеренги. У каждой группы д.на руках ленточки своего цвета(синие и желтые) .по сигналу «синие» -д. с лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперед ладоши и ждут .когда бегущие прикоснутся к ним рукой. После касания бегущий возвращается на свое место и поднимает руку вверх. Побеждает ,тот кто вернулся первым.

Молодцы, сегодня мы прошли небольшую подготовку, в будущем вы можете стать настоящими спасателями.