**«Пожарные на учениях»**

Конспект занятия в старшей группе.

**Задачи:**

1. Упражнять в пролезании между рейками лестниц.
2. Развивать равновесие в ходьбе по доске, сходясь и расходясь при встречи.
3. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.

**Подготовительная часть.**

Построение в шеренгу, расчет, перестроение в колонну по одному.

Ходьба разными способами в чередовании с бегом и прыжками на двух ногах с продвижением вперед.

**Основная часть.**

**ОРУ с гантелями.**

1. И.п. стоя, ноги врозь,руки с гантелями в стороны:

1-руки вверх

2- в сторону

3- в верх

4-в и.п.

1. И.п. стоя, ноги врозь, руки с гантелями в стороны:
2. Руки к плечам
3. В стороны
4. К плечам
5. В и.п.
6. И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны с гантелями, наклоны.
7. Влево
8. И.п.
9. Вправо
10. И.п.
11. И.п.- стоя, ноги врозь,руки перед собой:

1-2- поворот вправо

3-4- и.п.

5-6- то же в другую сторону

7-8 и.п.

1. И.п. лежа на животе, гантели в руках, «лодочка».

1-10- поднимаем руки и ноги, держим выпрямленными.

Отдых- в и.п.

1-10 то же «лодочка»

1. И.п- лежа на спине, гантели в руках, «книжечка»

1-10 поднять руки и ноги вверх голова и руки прижать к ногам в и.п.

1-10 то же «книжечка»

**Основная часть.**

1.Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встречи и расходясь на доске не столкнув товарища

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в колечки разного цвета

**Заключительная часть.**

Дети стоят на одной сторонне зала, по сигналу воспитателя бегут на другую сторону зала, дети соревнуются в парах.

Кто быстрее добежит с одной стороны зала на другую.

Построение сообщение итогов занятий.

Ходьба с гантелями в руках перед собой, опущены