Утренняя гимнастика 2 младшая группа Февраль

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): Построение в шеренгу друг за другом Ходьба</p> <p style="text-align: center;">Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, - на носках - широким, мелким шагом - парами -«змейкой» в заданном направлении -со сменой направления <p>2. Ходьба (20с.) и бег (15-20сек.), перестроение в круг</p> <p>Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Котятя»</p> <p>1 И.п.-ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперёд-«мягкие лапки» разжать кулачки «а в лапках-царапки»-пошевелить пальцами И.п. 2 И.п.-ноги врозь, руки вниз. Наклон вперёд, выполнить 3-4 взмаха руками вперёд-назад, слегка пружина колени. И.п. 3 И.п.-ноги врозь, руки на пояс Выполнять наклоны вправо и влево. 4 И.п.-ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3-«пружинки»6-8-подпрыгиваний 8-10-шагов на месте 5 И.п.-ноги врозь,руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. И.п., на выдохе произнести «ды-ы-шат»</p> <p>Комплекс№2 «Мы - сильные»</p> <p>1 И.П.: ноги слегка расставить руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. И.п. 2 И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперёд (выдох), руки вниз.И.п. 3 И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги(«пружинки»). 4 И.П.-ноги слегка расставить, руки за спину.3-4-разак потопать правой, потом левой ногой, сделать 6-8подпрыгиваний 5 И.П.-ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. И.п. «а-а-ах»</p>	<p>Комплекс№1«Котятя» У нашей Мурки есть котятя-Пушистые, весёлые ребята. Прыгают, играют. И молочко лакают. Очень любят детки котятюк-Пушистых, весёлых,игривых ребятюк (ходьба+бег) 1«Мягие лапки» 2 «Котятя катают мячики» 3 «Где же хвостики?» 4 «Котятя-попрыгунчики» 5 «Носики дышат»</p> <p>Комплекс№2 «Мы - сильные» Однажды наша Маша Варила дома кашу Кашу сварила В кашу масло положила Молоко налила Кашу маслом залила Ешьте детки утром кашу Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными Крепкими, красивыми!(Ходьба+бег) 1«Крепкие руки» 2 «Мы-сильные» 3 «Крепкие ноги» 4 «Отдохнём» 5 «Мы-молодцы»</p>	<p>3-4 мин.</p> <p>0,5 + 0,5мин 0,5 мин 0,5 мин</p> <p>0,5кр. 0,5 мин</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>По 4 раза 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5раз 4-5раз</p> <p>3-4раза 3 раза</p> <p>3-4раза</p>	Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и
3	<p>Подвижные игры:</p> <p>1 «Ловишки» 2 « Самолётъ» 3 «Игра в снежки» 4 «Птички в гнёздышках»</p>	<p>М/П игры: «Пузырь»,«Кто тише пройдёт»</p>	<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика средняя группа Февраль

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в шеренгу друг за другом</p> <p>Ходьба: - обычная, - на носках, на пяточках - с дополнительным заданием - на наружной стороне стопы - со сменой ведущего - с остановкой на сигнал</p> <p>Бег: - обычный, мелким и широким шагом - в чередовании с ходьбой, по извилистой дорожке - с заданием по сигналу - в быстром темпе 30м - в медленном 1-1,5 мин</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>И: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в гости к снеговика. Дорога трудная, поэтому вам придётся помогать друг другу. Нужно немного размяться перед трудной дорогой(ходьба и бег)</p> <p>Комплекс№1 «В гости к снеговика» 1.«Такая большая снежинка» 2.«Подул сильный ветер и мы закружились!» 3. «Наклонись и посмотри» 4. «Мы устали! Полежим и посидим»</p> <p>Комплекс №2 «Лётчики» И: Сегодня, ребята, мы с вами будем лётчиками. Лётчики-смелые и сильные. Перед полётом они обязательно проходят тренировку(Ходьба+бег)</p>	<p>4-5 мин Ходьба и Бег по 1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5кр.</p>				
2	<p>2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в 2-3 колонны</p> <p>Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «В гости к снеговика» (упражнения с лентами) 1 И.П.: стоя парами лицом друг другу, ноги на ширине ступни, взяться за руки внизу 1-2-поднять руки в стороны(не отпуская рук товарища) 3-4-и.п. 2 И.П.: стоя парами друг другу, взяться за руки, руки прямые, ноги на ширине плеч 1-2- поворот туловища на лево 3-4 -и.п.То же выполнить вправо 3 И.п.: стоя парами спиной друг к другу, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч 1-2-наклониться вниз, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, увидеть лицо товарища 3- 4-и.п. 4 И.п.: лёжа на спине ногами друг к другу, зажать стопами ноги товарища(стопа одного ребёнка между стопами другого) 1-2-сесть, помогая руками, сказать-«сели» 3-4- И.п.</p> <p>Комплекс№2 «Лётчики» ОРУ с обручами 1.И.п.-ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах- как воротничок 1- 2-поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч 3- 4-опустить обруч, и.п. 2.И.п.-стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной 1- 2-присесть, взять обруч обеими руками(хват с боков) 3- 4-поднять обруч двумя руками до пояса.5-6-присесть,положить обруч на пол 7-8-встать, руки убрать за спину- и.п. 3.И.п.-сидя ноги врозь, обруч в обеих руках у груди 1-2 -наклониться, коснуться пола ободом обруча 3-4- выпрямиться, и.п. 4.И.п.- стоя в обруче, руки на поясе 1-4-перешагнуть обруч и пройти вокруг него 5-6- перешагнуть обруч, и.п. 5.И.п.- ноги вместе, руки вниз, обруч на полу 1-2-встать в обруч, подняться на носки, поднять вверх руки и голову 3-4- и.п. 6. И.п.- стоять в обруче, ноги вместе, руки вниз 1-2-присесть, взять обруч, поднять над головой 3-4-положить обруч на пол, и.п.</p>	<p>И: Сегодня, ребята, мы с вами будем лётчиками. Лётчики-смелые и сильные. Перед полётом они обязательно проходят тренировку(Ходьба+бег)</p> <p>1.«Тренируем руки» 2. «Тренируем ноги» 3. « Тренируем спину» 4.«Все готовы к полёту. Проверим самолёт» 5. «Самолёты заправляются горючим» 6. «Самолёты выпускают шасси»</p>	<p>5раз 5раз 5 раз 5 раз браз браз браз 4раза 5 раз браз</p>				Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и
3	<p>Подвижные игры: 1 «Фигуры » см..с.323 2 «Самолёты» 3 «Кого ты видел в лесу» см.с.322 4 «Перелёт птиц»</p> <p>Малоподвижные игры: 1 «Сделай фигуру» 2 упр.«Подбрось - поймай» 3 «Летает не летает» 4 упр. «Прокати мяч по дорожке»</p> <p>Задания: Отбей-поймай</p>		<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>				+ + + +
4	<p>Заключительная часть: - Спокойная ходьба</p>		<p>0,5 мин.</p>				

Утренняя гимнастика старшая группа Февраль

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом):</p> <p>1. Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, расчёт на первый, второй, перестроение по счёту.</p> <p>Ходьба Бег: - обычный, - обычная, парами - «змейкой» - на носках, на пятках -в рассыпную по сигналу - скрестным шагом - быстрый 30,60м. -на внешней стороне стопы -высоко поднимая колено -спиной вперёд -спиной вперёд) -с заданием -в медленном темпе 1,5-2 мин.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг, 2 шеренги в движении</p>	<p>И: Сегодня мы отправимся в далёкое путешествие. Но сначала вы должны как следует подготовиться к нему, чтобы легко преодолеть все трудности.(ходьба+бег)</p> <p>Комплекс№1«Морское путешествие»</p> <p>1.«Потянись» 2. «Прогнись» 3. «Наклон» 4. «Поворот» 5. «Дотянись носочком до палки» 6. «Попрыгаем»</p> <p>Комплекс№2 «Мы пилоты»</p> <p>И: Ребята, отгадайте загадку: Летит птица-небылица. Внутри люди сидят, Меж собою говорят.(Самолёт) Сегодня мы будем пилотами. Это почётная, но очень трудная профессия. Пилоты много тренируются. И начнём нашу тренировку с разминки.(ходьба+бег)</p>	<p>5-6 мин.</p> <p>0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр.</p>				
2	<p>2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в круг(в 2 - 3 колонны)</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс№1 «Морское путешествие» ОРУ с палками</p> <p>1.И.п.-ноги вместе, руки с палкой вниз 1-руки с палкой вперёд 2-руки с палкой вверх 3-руки с палкой вперёд 4-и.п. 2.И.п.-ноги вместе, руки с палкой вниз 1- 2-ногу назад на носок, руки с палкой вперёд и вверх, прогнуться 3- 4-и.п. 3.И.п.-сидя по-турецки, рки с палкой вниз 1-2-руки с палкой вверх, наклон туловища вправо 3-4-и.п. 5-6-руки с палкой вверх, наклон туловища влево.7-8-и.п. 4.И.п.-сидя на пятках, руки с палкой вниз 1-2-встать на колени, руки с палкой вперёд, поворот вправо 3- 4- и.п.5-6-встать на колени, руки спалкой вперёд, поворот влево 7-8-и.п. 5. И.п.-лёжа на спине, руки с палкой вытянуты вверх за головой 1-поднять руки с палкой вверх 2-3-поднять прямую правую ногуи носком ноги коснуться палки 4-опустить ногу 5-6-поднять левую ногу и носком ноги коснуться палки 7-и.п. 6.И.п.-ноги вместе, руки на поясе, палка на полу 1-4-прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением вправо, 5-8-прыжки на 2-х ногах вдоль палки с продвижением влево 9-12-ходьба на месте</p> <p>ОРУ Комплекс№2 «Мы - пилоты» ОРУ с гантелями</p> <p>1. И.П.: ноги вместе, руки с гантелями вниз 1-2-руки с гантелями в стороны 3-4-и.п. 2. И.п.:ноги на ширине ступни, руки с гантелями вниз 1-2-руки с гантелями к плечам 3-4и.п. 3. И.п.:ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз 1-2-наклон вперёд, положить гантели на пол 3-4-выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши 5-6-наклон вниз, взять гантели 7-8-и.п. 4. И.п.-сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади 1-2-потянуться вперёд, коснуться гантелями носков ног 3- 4-и.п. 5. И.п.-лёжа на спине, руки с гантелями вытянуты вверх на полу за головой 1-2-поворот вправо на живот 3-4- и.п.Тоже в левую сторону 6. И.п.-о.с. гантели на полу 1-4- прыжки на 2-х ногах вокруг гантелей 5-8-ходьба на месте 7.И.п.-ноги вместе, руки с гантелями вниз 1-2-руки вверх, встать на носочки, голову поднять, помахать руками-вдох 3- 4-и.п.выдох</p>	<p>ОРУ:</p> <p>1. «Гантели в стороны» 2. «Гантели к плечам» 3. «Гантели на полу» 4. «Гантели у ног» 5. «Перекаты с гантелями» 6. «Прыжки вокруг гантелей» 7. «Разгоним тучки»</p>	<p>8раз</p> <p>8раз 6раз</p> <p>6раз</p> <p>8раз</p> <p>4раза</p> <p>8раз 8раз 8раз</p> <p>8раз</p> <p>7раз</p> <p>8раз 5раз</p>	Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И	Оздоровительная ходьба и оздор. бег+П/И	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И
3	<p>Подвижные игры: Малоподвижные игры: Задания:</p> <p>1 «Два Мороза» 1Хрустальная вода «Пройди парой»</p> <p>2 «Ловля обезьян» (с.275) 2Летает - не летает» «Покачаемся на волнах»</p> <p>3 « Самолёты» 3-«Съедобное-несъедобное» Упр. «На полянке»</p> <p>4 «Перелёт птиц» 4-«Море волнуется»</p>		<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика подготовительная группа Февраль

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя				
				1	2	3	4	
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в круг, в шеренгу, в колонну перестроение из одной колонны в две. Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчёт на 1-й,2-й,3-й.Размыкание, смыкание влево приставными шагами Ходьба - обычная - приставным шагом вперёд, назад - на пяточках -скрёстным шагом -спиной вперёд -высоко поднимая колено -назад в полуприседе Бег: - обычный, - широким и коротким шагом - в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед) - в быстром темпе 30,60м. - в медленном темпе 2-3 мин - по сигналу-прыжок вверх с поворотом кругом -по сигналу-присесть, сгруппироваться Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в рассыпную, в 3 колонны</p>	<p>Комплекс№1 «Путешествие в Африку» И: Сегодня, ребята, мы с вами отправимся на фотоохоту в Африку. Мы там встретим много разных животных. Отправляемся в путь! Давайте покажем, как животные ходят и бегают. 1 «Павлины»-ходьба гимн. шагом 2 «Слоны»-ходьба,покачиваясь из стороны в сторону 4 «Львы»-ходьба с опорой на предплечья и колени 5 «Ползёт удав»-ползание по-пластунски 6 «Тигр»-ходьба на носках, руки на поясе 7 «Зебра»-бег с высоким подниманием колен 8 «Обезьяны»-прыжки с ноги на ногу Комплекс №2«Спасатели» И:Ребята, а кто такие «спасатели»? (ответы детей)Всё правильно. К спасателям относятся и пожарные! Они спасают людей из огня, и у них очень трудная профессия. По-одиночке они ничего не смогут сделать. А вот когда они работают вместе, командой, то быстро справляются с огнём и спасают человеческие жизни. Пожарные должны быть очень крепкими, поэтому они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. Сегодня мы и будем пожарными.</p>	<p>5-6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин./0.5кр. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5мин. 0,5-1 мин</p> <p>10 раз 10 раз 8 раз 6 раз 4 раза 12 раз 10 раз 8 раз 10 раз 8 раз 8 раз 10раз 20сек. 40сек.</p>	Общеразвивающие упражнения (комплекс№1)+П/И	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И	
2	<p>Основная часть: Комплекс№1 «Путешествие в Африку» (с обручами) 1. И.П.: ноги врозь, обруч за спиной 1-2- повороты обруч назад, вверх, правая нога на носок 3-4 -и.п., тоже левой ногой 2. И.п.: обруч сбоку в правой руке1-2-присесть, поставить обруч на пол, придерживая его, пролезть в обруч 3-4-и.п. То же держа обруч левой рукой 3. И.п.:обруч на полу перед собой 1-7-встать на обруч, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком одну сторону(круг) 8-и.п. 4. И.п.-Обруч на полу перед собой 1-3-подскоки на двух ногах у обруча 4-прыгнуть в обруч, поворот на 180 градусов. То же, выпрыгнуть из обруча 5. И.п.-ноги на ширине плеч, обруч внизу в двух руках 1-2-подняться на носки, обруч вперёд вверх, вдох носом 3-4-опуститься на всю ступню, обруч вниз, длительный выдох. Комплекс №2 «Спасатели» 1 «Проверяем шланги. Пожарные постоянно разворачивают и проверяют шланги, нет ли каких повреждений. Если есть повреждение, то напор воды будет очень слабым и пожар не будет потушен.» И.п.-лёжа на животе парами, голова к голове, захватить друг друга за кисти рук 1-2-переворот с живота на спину, держа друг друга за кисти рук 3-4-переворот со спины на живот в и.п. 2 «А теперь надо проверить выдвигающую лестницу. Эти лестницы очень важны в рабте пожарных. С их помощьюпопадают на верхние этажи, где случился пожар» И.п.-лёжа на спине,держаться друг за друга вытянутыми за головой руками. 1-2-одновременно поднять прямые ноги вверх, носочки оттянуты 3-4-и.п. 3 «У пожарных должны быть сильные ноги, потому что им приходится забираться по вертикальным лестницам очень быстро.Вот для этого и нужно тренировать ноги» И.п.-лёжа на спине, прямыми ногами друг к другу, подошвы ног соприкасаются, руки вдоль туловища 1- 4-ноги приподнять и делать движение «велосипед» подошвы ног не соприкасаются, руки вдоль туловища 5-6-и.п. 4 «Очень трудно забраться в окно, когда из него идёт дым. Дым режет глаза. Поэтому пожарные всегда помогают друг другу» И.п.-сидя на полу парами лицом друг к другу. Прямые ноги вперёд, подошвы ног соприкасаются. Корпус слегка наклонён вперёд и ладони рук соприкасаются. 1-4-поочереди тянуть друг друга к себе(резко тянуть не надо) 5 «Ищем людей в комнате» Ползание с закрытыми глазами на звук колокольчика 6 «Выносим пострадавших из огня» Первый ребёнок ползёт к черте на полу с открытыми глазами, второй с закрытыми, держась за щиколотки первого(расстояние 2м). Возвращаются, поменявшись местами.</p>							
3	<p>Подвижные игры: 1 «Мороз-Красный нос» 2 «Зебры, львы, слоны»</p>	<p>М/подвижные игры: 1 «Найди себе пару» 2 «Займи место»</p>		<p>2-3 раза 2-3 раза</p>	+ +	+ +	+ +	+ +

	3 «Внимательная обезьянка» (см.Программу с.433) 4 «Слушай сигнал» (с.432)	3 упр.«Подбрось-поймай» 4-«Подбери признак»(см.Программу с.428)	2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Комплекс№1 «Путешествие в Африку» (с обручами)

1. И.П.: ноги врозь, обруч за спиной 1-2- повороты обруч назад, вверх, правая нога на носок 3-4 -и.п., тоже левой ногой
2. И.п.: обруч сбоку в правой руке1-2-присесть, поставить обруч на пол, придерживая его, пролезть в обруч 3-4-и.п. То же держа обруч левой рукой
3. И.п.:обруч на полу перед собой 1-7-встать на обруч, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком одну сторону(круг) 8-и.п.
4. И.п.-Обруч на полу перед собой 1-3-подскоки на двух ногах у обруча 4-прыгнуть в обруч, поворот на 180 градусов. То же, выпрыгнуть из обруча
5. И.п.-ноги на ширине плеч, обруч внизу в двух руках 1-2-подняться на носки, обруч вперёд вверх, вдох носом 3-4- опуститься на всю ступню, обруч вниз, длительный выдох.

Комплекс №2 «Спасатели»

- 1 «Проверяем шланги. Пожарные постоянно разворачивают и проверяют шланги, нет ли каких повреждений. Если есть повреждение, то напор воды будет очень слабым и пожар не будет потушен.» И.п.-лёжа на животе парами, голова к голове, захватить друг друга за кисти рук 1-2-переворот с живота на спину, держа друг друга за кисти рук 3-4-переворот со спины на живот в и.п.
- 2 «А теперь надо проверить выдвижную лестницу. Эти лестницы очень важны в рабте пожарных. С их помощьюпопадают на верхние этажи, где случился пожар» И.п.-лёжа на спине,держаться друг за друга вытянутыми за головой руками. 1-2-одновременно поднять прямые ноги вверх, носочки оттянуты 3-4-и.п.
- 3 «У пожарных должны быть сильные ноги, потому что им приходится забираться по вертикальным лестницам очень быстро.Вот для этого и нужно тренировать ноги» И.п.-лёжа на спине, прямыми ногами друг к другу, подошвы ног соприкасаются, руки вдоль туловища 1- 4-ноги приподнять и делать движение «велосипед» подошвы ног не соприкасаются, руки вдоль туловища 5-6-и.п.
- 4 «Очень трудно забраться в окно, когда из него идёт дым. Дым режет глаза. Поэтому пожарные всегда помогают друг другу» И.п.-сидя на полу парами лицом друг к другу. Прямые ноги вперёд, подошвы ног соприкасаются. Корпус слегка наклонён вперёд и ладони рук соприкасаются. 1-4-поочереди тянуть друг друга к себе(резко тянуть не надо)
- 5 «Ищем людей в комнате» Ползание с закрытыми глазами на звук колокольчика
- 6 «Выносим пострадавших из огня» Первый ребёнок ползёт к черте на полу с открытыми глазами, второй с закрытыми, держась за щиколотки первого(расстояние 2м). Возвращаются, поменявшись местами.

Словесные указания:

Комплекс №1 «Путешествие в Африку»

И: Сегодня, ребята, мы с вами отправимся на фотоохоту в Африку. Мы там встретим много разных животных. Отправляемся в путь!

Давайте покажем, как животные ходят и бегают.

1 «Павлины»-ходьба гимн. шагом

2 «Слоны»-ходьба,покачиваясь из стороны в сторону

4 «Львы»-ходьба с опорой на предплечья и колени

5 «Ползёт удав»-ползание по-пластунски

6 «Тигр»-ходьба на носках, руки на поясе

7 «Зебра»-бег с высоким подниманием колен

8 «Обезьяны»-прыжки с ноги на ногу

Комплекс №2«Спасатели»

И: Ребята, а кто такие «Спасатели»? (ответы детей) Всё правильно. К спасателям относятся и пожарные! Они спасают людей из огня, и у них очень трудная профессия. По-одиночке они ничего не смогут сделать. А вот когда они работают вместе, командой, то быстро справляются с огнём и спасают человеческие жизни. Пожарные должны быть очень крепкими, поэтому они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. Сегодня мы и будем пожарными.