

Конспект ООД по физическому развитию

«Здоровое сердце»

Цель: сформировать у детей представление о том, что частота пульса зависит от сложности выполняемых упражнений.

Задачи:

Образовательные

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу;

Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.

Повторить задание в равновесии и прыжках

Закрепить знания детей о работе сердца;

Оздоровительные

содействовать всестороннему физическому развитию и совершенствованию функций организма;

Воспитательные

Воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни;

Воспитывать в детях доброжелательное отношение друг к другу в игровых ситуациях.

Интеграция **ОО** социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие.

Инвентарь: флажки, мячи, гимнастическая лестница, степ-доски, самокаты.

Материально-техническое оборудование: мультимедийная установка.

Предварительная работа:

- Практические: подвижная игра, общеразвивающие упражнения с флажками, катание на самокатах.

- Наглядные: показ и рассматривание картинок, иллюстраций.

- Словесные: беседы, диалог, чтение загадок, книг.

В ведение новых слов в активный словарь - вена, артерия, сосуды, кислород.

Ход

Построение в шеренгу. Проверка равнения.

Инструктор: В одну шеренгу строй-ся! Равня-йсь! Смир-но!
Здравствуйте, ребята.

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Поздоровайтесь с гостями.

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Ребята положите правую руку на грудь. Что вы чувствуете? Что там стучит? Там стучит наше сердце. Какого размера сердце? Правильно сердце с кулачок. Сердце сокращается и расслабляется, толчками гонит кровь по кровеносным сосудам, вот эти толчки называются пульсом. Пульс можно прощупать на висках, на шее, запястье. Послушайте, как стучит ваше сердце. Сердце стучит у вас медленно, мы сейчас сделаем зарядку и ещё раз послушаем его.

Инструктор: У Алины и Тимура пульс сегодня будет мерить медицинская сестра Лилия Николаевна.

1. Вводная часть - (4минуты)

Инструктор: Напра-во! По залу шагом марш.

(Дети выполняют ходьбу по залу **30 с.**)

Инструктор: На носках, руки на пояс, марш.

(Дети выполняют ходьбу на носках **30 с.**)

Инструктор: На пятках, руки в замок за голову, марш.

(Дети выполняют ходьбу на пятках **30 с.**)

Инструктор: С высоким подниманием бедра, марш.

(Дети выполняют ходьбу с высоким подниманием бедра **30 с.**)

Инструктор: Приставным шагом, марш.

(Дети выполняют ходьбу приставным шагом **30 с.**)

Инструктор: Бегом, марш.

(Дети выполняют бег **30 с.**)

Инструктор: Шагом марш.

(Дети выполняют ходьбу по залу **15 с.**)

Инструктор: За направляющим бегом змейкой, марш.

(Дети выполняют бег змейкой **30 с.**)

Инструктор: Шагом марш.

(Дети выполняют ходьбу по залу **15 с.**)

Инструктор: Алина, Тимур замерьте пульс

Инструктор: Ребята, давайте с вами положим ладонь на грудь и послушаем как бьется наше сердце, что мы можем сказать про пульс?

2. Основная часть– (18 минут)

Инструктор: За направляющим на скамейке берем флажки

(Дети берут флажки)

Инструктор: Направляющий, на месте шагом - марш!"

Колонна, "На месте - стой, раз - два!" Колонна в три колонны, дистанция вытянутые руки, строй-ся.

(Дети выполняют перестроение в 3 колонны).

2.1.ОРУ с флажками – (3минуты)

1. И.П. – основная стойка флажки вниз. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение. Повторить 6 р.(**30 с.**)

2. И.П. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки вверх, правая нога назад на носок; 2 –исходное положение. То же левой. Повторить 6 р.(**30 с.**)

3. И.П. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2-и.п. Тоже влево. Повторить 6 р.(**30 с.**)

4. И.П. – основная стойка, флажки вниз. 1-2-присесть флажки вперед; 3-4-исходное положение. Повторить 6 р.(**30 с.**)

5. И.П. – основная стойка, флажки внизу. Прыжки ноги вместе, ноги врозь. Повторить 3 раза в чередовании с ходьбой на месте.(**30 с.**)

Инструктор: Алина, Тимур замерьте пульс

Инструктор: Ребята, давайте с вами положим ладонь на грудь и послушаем как бьется наше сердце, что мы можем сказать про пульс?

Вот мы сейчас и будем тренировать сердце.

Инструктор: Флажки в правую руку ставь. К направляющим сомкнись! Флажки убираем в корзину.

За направляющим в обход по залу шагом марш.

(Дети убирают флажки и идут по залу)

2.2.Основные виды движений – (12 минут)

Инструктор: В одну шеренгу строй-ся!

(Дети строятся в одну шеренгу)

Инструктор: Группа с фиолетовыми браслетами у лестницы в 3 колонны строй-ся. Группа с желтыми браслетами парами друг напротив друга по линиям строй-ся. Берем мячи

1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом на 4 рейки, затем спуск, не пропуская реек **(Повторить 2 раза, время выполнения 3 минуты)**

2. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол (расстояние 3 м, **Время выполнения 3 минуты**)

(Дети подгруппами выполняют упражнения).

Инструктор: Закончили упражнение. В колонну строй-ся. Меняемся снарядами. Шагом марш.

(Подгруппы меняются местами)

Инструктор: Упражнение выполняй.

Инструктор: Закончили упражнение. В шеренгу строй-ся.

Инструктор: Приготовьте степы для следующего упражнения.

(Дети расставляют степы, воспитатель и инструктор ставит конусы и самокаты)

3. Катание на самокате между стойками, отталкиваясь правой ногой. **(Время выполнения 3 минуты)**

4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь по степ-платформам вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции.

(Время выполнения 3 минуты)

Инструктор: Для выполнения упражнений в 2 колонны стройся

(Дети выполняют упражнения двумя колоннами, сначала упражнение на равновесие, затем прыжки)

Инструктор: закончили упражнение.

Инструктор: Алина, Тимур замерьте пульс

2.3. Подвижная игра – 3 минуты

Инструктор: в обход по залу шагом марш. В шеренгу стройся.

Подвижная игра «Путешествие кислорода»

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Инструктор: Алина, считалочкой выберем водящего.

Инструктор: Алина, Тимур замерьте пульс

3. Заключительная часть – 3 минуты

Игра «Тук, так»

Цель: развитие внимательности.

Правила: На слово тук дети прыгают вперёд, а на слово так назад.

Ход игры: Наше сердечко стучит: Тук - так. На слово тук дети прыгают вперёд, а на слово так назад. Будьте внимательные и не ошибайтесь.

Инструктор: Алина, Тимур замерьте пульс

Рефлексия

Инструктор: Теперь вы знаете, как работает сердце и как движется кровь по сосудам.

-Что бы вы могли рассказать своим родным о сердце?

Инструктор: Ребята тренируйте сердце, будьте здоровыми!

Я хочу, чтобы ваши сердца были всегда наполнены здоровьём и радостью, а на лицах сияла счастливая улыбка и я дарю вам ваше «здоровое сердце». Дарит воздушные шары в виде сердца каждому ребёнку.

Инструктор: Ребята, что мы с вами знаем про сердце? Если сердце это наша мышца кто знает как его надо тренировать? Ответы детей (сердце любит радоваться, занятия спортом, ходить пешком, подниматься по лестнице, ездить на велосипеде, танцы, плавание).

Список использованной литературы

1. Основная образовательная программа ДОУ
2. Камкина Т. Конспект НОД по физкультуре «Мое здоровое сердечко» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.maam.ru/detskijсад/-moe-zdorovoe-serdechko.html>, (Дата обращения: 09.01.2018).
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;