

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Кочковский детский сад «Солнышко»  
Кочковского района Новосибирской области

Утверждаю  
заведующая МКДОУ  
И.М.Абальмова



«Ритмы Сердца»

Конспект НОД по физическому развитию для детей подготовительной группы  
посвященный «Дню Сердца»

Составил:  
инструктор по физической культуре  
Чурилова Ирина Александровна

Кочки 2020

## «Ритмы Сердца»

### Конспект НОД по физическому развитию для детей подготовительной группы посвященный «Дню Сердца»

**Цель:** Закреплять у детей элементарные знания о сердце и его работе, через нетрадиционный подход НОД по физической культуре.

**Задачи:** Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; закрепление пройденного материала: упражнение в ритмичном и качественном выполнении ходьбы, бега, ползании по скамейке, прохождение сквозь ряд обручей, хождению по канату приставным шагом.

#### Ход НОД:

Построение в шеренгу. Выполнение команд: равняйся, смирно, вольно.

**Инструктор:** Ребята, 29 сентября отмечается праздник «День Сердца». Мы решили, в нашем детском саду провести акцию и посвятить этому празднику всю неделю. Вы много беседовали в группе об этом главном органе человека, и многое узнали. Сегодня мы прислушаемся к нашим сердцам. Сердце – это неутомимый мотор, который позволяет нам двигаться, дышать и жить на земле. Оно расположено внутри грудной клетки. Размером с кулак нашей руки. Давайте сравним размер сердца. *(дети соединяют свои кулачки, с кулачками стоящего рядом ребенка)*

А как вы чувствуете, что сердце работает? По его стуку. Когда сердце выталкивает кровь в сосуды, раздаются гулкие удары – толчки крови, называется «пульсом». Давайте каждый почувствует биение своего сердца. Дотроньтесь ладонью с левой стороны грудной клетки. Чувствуете? Как сердце бьется? Спокойно. Мы сравним с вами биение сердца в начале и в конце нашего мероприятия. Услышите вы разницу? А сейчас начнем.

#### 1. Вводная часть

Расчет на 1,2; перестроение парами. Ходьба парами с заданиями: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки на поясе; в полуприсяде, руки за спиной. Бег парами, бег в колонне по одному (перестроение во время бега). Обычная ходьба. На ОРУ перестроение в колонны по трое.

**Инструктор:** Ребята, почувствуйте, как бьется ваше сердце? *(ответы детей: быстро, ритмично)* Чтобы сердце не болело и хорошо работало, его нужно тренировать.

#### 2 часть. ОРУ с коротким шнуром.

1. И.п. средняя стойка, шнур натянут чуть выше лба. 1.3 – наклон головы вниз с сопротивлением; 2,4 – возврат в и.п. (3-4 раза)

2. И.п. средняя стойка, шнур натянут вверху. 1- шнуром обхватить правое колено, максимально прижать к туловищу; 2-и.п.; 3 – шнуром обхватить левое колено, максимально прижать к туловищу; 4- и.п. (3-4 раза)

3. И.п. сед ноги врозь, руки в стороны, шнур в правой руке хватом за середину. 1 – поворот вправо – назад, положить шнур на пол; 2 – сед руки в стороны; 3 – поворот влево – назад, взять шнур левой рукой; 4 – и.п., шнур в левой руке. То же в другую сторону. (4 – 5 раз)

4. И.п. сед ноги вместе, шнур натянут за плечами. 1,3 – наклон вперед, коснуться шнуром пальцев ног; 2,4 – и.п. (4-5 раз)

5. И.п. лежа на животе, шнур натянут впереди, голова опущена. 1- поднять верхнюю часть туловища, шнур к груди, ноги прижать к полу; 2,3 – удержание; 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)

6. И.п. основная стойка, руки на поясе, боком к шнуру. Серия прыжков боком на двух ногах через шнур. (6-8 прыжков)

7. И.п. основная стойка, шнур внизу средним хватом сверху, вдох. 1 – выпад вперед, правой ногой, шнур вперед-вверх, выдох; 2- и.п., вдох; 3- выпад вперед, левой ногой, шнур вперед-вверх, выдох; 4- и.п., вдох. (3-4 раза)

*( Прохождение по залу в колонне по одному, сложить атрибуты после ОРУ, перестроение в шеренгу.)*

**Инструктор:** Наша кровь после толчка, выброса из сердца, движется по венам. Проходит круговой путь через весь организм, насыщая его кислородом, и возвращается обратно к сердцу. Сейчас мы с вами, пройдем круговую тренировку, как будто кровь движется по венам.

### **ОВД круговая тренировка**

1. Ползание по скамейке на животе, подтягивая себя двумя руками.(3раза)
2. Прохождение сквозь ряд обручей, правым и левым боком попеременно, руки в группировке. (6 обручей, 3 раза)
3. Ходьба по канату боком приставным шагом, пяточки на канате, носки на полу, руки на поясе. Спину держать прямо.(3 раза)

*(Перестроение на две команды)*

**Инструктор:** Ребята, что кровь доставляет по венам? Кислород для разных органов.

### **Игра-эстафета «Доставь капельку кислорода»**

Дети делятся на две команды. По сигналу, стоящие впереди, протягивают «шланг» с «кислородом» преодолев препятствие. Задача: проползти под воротцами, пройти сквозь обруч, со «шлангом» в руках, позвонить в колокольчик и вернуться к команде, передав эстафету «шланг».

**Инструктор:** Ребята, послушайте, как учащенно бьется сердце. Это пульс – тоненькая голубая жилка на запястье. Она может рассказать, с какой скоростью бьется наше сердце. Положите три пальца на запястье (показ) и прислушайтесь. Слышите толчки тук-тук-тук? Сердце бьется учащенно.

### **Проведем релаксацию «Водопад»**

*Дети стоят на ковре, спина и руки расслаблены, голова опущена. Звучит спокойная музыка.*

**Инструктор:** Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омыть вас и уноситься прочь.

**Инструктор:** Послушайте еще раз ваши сердца. Изменился ритм биения? Почему? (ответы детей: мы отдохнули, успокоились)

*Перестроение в одну шеренгу.*

**Инструктор:** От работы сердца зависит здоровье человека, всех органов. Чем лучше работает сердце, тем больше чистого воздуха и питательных веществ получает каждый орган. Сердце нужно беречь и тренировать. Давайте все вместе проговорим наш девиз: **«Мы здоровы, и болеть не собираемся, потому что физкультурой занимаемся!»**

Спасибо вам, ребята! Я вижу, вы многому научились за эту неделю.

До свидания!



