

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



Утверждаю
Заведующая МКДОУ
И.М.Абалымова

Сценарий спортивного мероприятия
"Ритмы сердца"

Составила: инструктор по физической культуре
Чурилова Ирина Александровна

2021 г.

«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, ползания 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. (3-4раза)

(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. Постойте 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!

