**Тематическое физкультурное занятие**

**«Сердце я свое сберегу, сам себе помогу»**

**для детей 6-7 лет**

**Цель:**

 Познакомить дошкольников с работой человеческого сердца; формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих упражнений по показу.

**Материал:** рисунок сердца; схема кровеносных сосудов; картинки полезных для сердечной мышцы физических упражнений; фонограмма записей биения человеческого сердца и мелодий популярных детских песен, мячи красного и синего цвета; карточки – памятки на всех детей.

**Ход занятия:**

 Педагог, собрав вокруг себя детей, предлагает им вспомнить занятие, на котором они знакомились со строением своего тела, и ответить на вопросы:

-Что является опорой нашего организма?

-Что приводит в движение скелет и все наше тело?

- Что необходимо делать для укрепления наших мышц?

Ответив на вопросы, дети выполняют ОРУ по показу, Педагог контролирует качество выполнения упражнений.

Педагог обращается к детям:

Молодцы! Хорошо позанимались! А в награду за ваши труды я дам послушать песенку, которая состоит из двух слов «тук – тук»

(прослушивание фонограммы биения человеческого сердца) Педагог говорит: «так бьется сердце у ваших родителей. Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас, вы ее можете услышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам»

**Обучение дошкольников определению своего пульса.**

Педагог обращает внимание детей на рисунок сердца: «А теперь посмотрите, как выглядит ваше сердце….. Размером оно с апельсин. Но, не смотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов – когда вы двигаетесь, и когда спите. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце – тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестает хорошо работать».

Педагог предлагает вспомнить полезные для укрепления мышц спортивные упражнения и игры. Слушая ответы детей , педагог выделяет из сказанного, какие виды спорта наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы, и устанавливает на подставку карточки с изображением видов спорта: бег, ходьба на лыжах, прыжки в высоту, баскетбол, футбол, плавание.

Педагог предлагает выполнить эти виды спорта.

Игровые эстафеты:

1. «Кто быстрее?»
2. «Кто больше соберет мячей?»
3. «Ходьба на «лыжах»»

Педагог говорит: «Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее и быстрее прокачивать кровь через все органы и ткани нашего организма. Попробуйте сейчас послушать биение своего сердца и скажите, чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале занятия.

Правильно, вы чувствуете, как сердце колотится у вас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Сердце может сильно забиться и от волнения, например, когда вы переживаете в эстафете за свою команду, но никакого вреда от этого не будет. Как только соревнования заканчиваются, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Но и в этом случае необходимо помогать своему сердцу, вспомните какое оно маленькое. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо вовремя отдыхать. Именно поэтому вы ложитесь после обеда в кроватки, а вечером ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее»

Выполнение дыхательных упражнений:

 «Звуковая дыхательная гимнастика»

Мы много говорили с вами о том, как необходимо тренировать наши сердца, чтобы они хорошо «работали» - сокращались. А что же происходит в результате этих сокращений?

**Обсуждение схемы кровеносных сосудов.**

- Представьте себе пароходы, которые везут грузы по реке. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку в артерии, по которым «пароходики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма. В каком бы месте вы случайно ни порезались, обязательно пойдет кровь. Но это еще не все. Самое удивительное впереди: кровяные пароходики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая на кислород и ценные вещества.

Педагог предлагает детям проверить, насколько они внимательны.

**Эстафета «Кровяные пароходики» Команды: «Артерия» и «Вена».**

В конце занятия детям раздаются памятки о сохранении здоровья сердца.

Правила:

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.
2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.
3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, все эти продукты очень полезны.
4. Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

**И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным!**