МАДОУ города Нижневартовска ДС № 48 «Золотой петушок»

Конспект занятия

по физическому воспитанию на тему:

« **Сердце свое сберегу - сам себе помогу**»

( подготовительная группа)

**Инструктор по ФИЗО:**

**Кочергина Н.Г.**

г. Нижневартовск

Конспект занятия

по физическому воспитанию на тему:

« **Сердце свое сберегу - сам себе помогу**»

Программное содержание:

Познакомить детей с работой человеческого сердца. Формировать потребность в физическом саморазвитии, к осознанному отношению к выполнению упражнений и игр. Обучить правилам поведения ,при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым. Совершенствовать навыки самостоятельного выполненияупражнений. Вырабатывать умение управлять своей деятельностью.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, наклонная ребристая доска, рисунок сердца, модули. Ход занятия: дети входят в зал, удобно располагаются около инструктора. **Инструктор:**

Ребята у нас сегодня необычный день и необычное занятие. Как вы думаете почему такой у нас необычный день? ( ответы детей). Правильно, сегодня «День здоровья!» И на занятии вы узнаете много интересного и полезного.

- Вы раньше знакомились со строением своего тела? - А что является основой нашего организма. А, что приводит наш организм в действие?

- Что необходимо делать для укрепления мышц?

*( инструктор подводит к мысли детей, что необходимо заниматься спортом)*

**Инструктор:**

Правильно, надо заниматься спортом! Но для начала нам необходимо сделать разминку, а для того чтобы нам было веселее и увлекательнее, мы будем проводить разминку под веселую музыку.

*РАЗМИНКА «Если хочешь быть здоров»*

(выполняются упражнения по показу инструктора)

**Инструктор:**

Молодцы , хорошо потрудились! Разминка закончена. А сейчас я вам предлагаю послушать еще одну мелодию, мелодию вашего сердца. И услышать вы ее можете в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, горло или висок. Вы почувствуете толчок , это значит сердце сделало удар, то есть сократилось и послало порцию крови по сосудам. *(помочь детям найти пульс)*

**Инструктор:** Вам наверно интересно было узнать и увидеть, как выглядит наше сердце?Размером оно с ваш кулачок. Не смотря на свой небольшой размер , сердце делает 12 тысяч ударов в день. Сердце работает, и когда мы двигаемся, и тогда, когда мы спим. Сердце очень важный орган и его надо беречь, заботится о нем, чтобы оно долго. долго оставалось здоровым.Мы с вами знаем , что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, а ведь у сердца тоже есть мышцы, значит и его можно и нужно тренировать. Как вы думаете, что полезно для укрепления сердца ?Вот мы сейчас потренируем сердце.

**Инструктор:** Правильно ребятки, все упражнения, которые мы с вами выполнили**,** тренируют и сердечную мышцу.

**Преодоление полосы препятствий** ( круговая тренировка)

*- Ползание по гимнастической скамейке ( разными способами) – Бег, с преодолением препятствий – Ходьба приставным шагом по шведской стенке по четвертой рейке, прыжок на мягкое покрытие. – « Канатоходцы»- ходьба по шнуру приставляя пятку к носку, руки в стороны.*

**Эстафета по сказке « Репка»** *(выставить по одной кегле желтого цвета)*

Вначале бегут 2 деда( в шляпах ), затем передают эстафету бабкам( в платочке), затем внучкам (в веночке), потом. Жучке ( в маске), кошке, мышке.

**Инструктор:** Ну что ж тренировка завершена, результатами я очень довольна. Вы ребята занимались с удовольствием , очень старались. Все молодцы! Угадайте, что еще поможет поднять настроение и сохранить здоровье? Правильно интересная ,веселая игра . В какую игру вы ребята хотели бы поиграть?

**Подвижная игра по желанию детей.**

**Инструктор:**  Ребята! Мы с вами бегали. прыгали, наше сердце стало биться еще сильнее и быстрее стало перекачивать кровь по сосудам. Послушайте еще раз, как бьется ваше сердце. Отличается пульс или нет? Чем отличается? А как нам помочь сердцу отдохнуть? Правильно, поиграть в спокойную игру.

Игра « **Медведица и медвежата**» *(релаксация)*

*Я сейчас посмотрю, кто из вас самый внимательный! Я буду ваша мам медведица, а вы мои медвежата. Медведица расстилает постельку, а вы медвежата запоминайте, где мама медведица вам* постелила*, а затем возьмите коврики и лягте там, где вы запомнили и устройтесь на отдых. (дети устраиваются на коврики).*

**Инструктор**: Вы сейчас закроете глаза и вспомните, что нового и полезного вы сегодня узнали. Лежите спокойно, отдыхайте и вместе с вами отдохнет и ваше сердечко. Через некоторое время мы еще раз послушаем мелодию вашего сердечка и узнаем ,отдохнуло ли оно? *( дети прощупывают пульс и убеждаются в том. Что сердце тоже отдохнуло).*

Конспект соревнования для детей подготовительной к школе группе с участием родителей по ГО и ЧС.

« **Юный спасатель**»

Г. Нижневартовск.

Инструктор по физ. воспитанию : Кочергина Н.Г.

**Дата проведения** : 7 октября 2013г. Спортзал. **Оборудование**: 2- носилок, 2 -бинта, карточки с номерами тел.шина из картона – 2шт, 2 – ведра, 2 оранжевых конуса.

**Участники**: дети подготовительной группы и родители. **Жюри:** Заведующая -Колчанова Р.Н.методист -Ефремова О.Н. инструктор по плаванию – Гладовская В.В.

**Присутствовала**: старшая медсестра детского сада - Авсеко В.Я.

**Цель:**

1**.**Продолжать работу с родителями и детьми по пропаганде основ безопасной жизнедеятельности дома и на улице**.**

2.Поплнять знания детей на тему «Помоги себе сам!» и умение применять их на практике.

3. Развивать у детей : ловкость, быстроту и выносливость

4.Воспитывать у детей смелость, взаимовыручку, сострадание , умение работать в команде. **Ход соревнования.**

Разминка. Упражнения на внимание**.**

1. **Эстафета « Окажи первую доврачебную помощь»(** совместно с родителями)

Какая команда правильно и быстро наложит шину пострадавшему на ногу и перенесет на носилках в безопасное место ( ребенок, папа и мама)

2.**Эстафета : « Я в безопасности»** Участники команд поочередно одевают ватно- марлевые повязки и бегут до определенного места ( до конуса), и обратно.( папа, мама, ребенок).

3. **« Телефон экстренного вызова»**

Задание: На столе лежат карточки с номерами телефонов 01,02,03,04,112. По сигналу ведущего : пожар, ушиб, пахнет газом, хулиганы. Участники бегут по одному и поднимают соответствующую карточку.

**Музыкальная пауза: «Танец лягушат».**

**Конкурс** для болельщиков. Загадки по ОБЖ.

4.**Эстафета «Кто быстрее потушит пожар?»** Команда поочередно бегут с ведром и имитируют залив огня. Побеждает команда, которая быстрее и правильно справится с заданием,

5.Задание капитанам команд. « **Забинтуй руку раненому другу**»

6.Викторина : « **Чего не должно быть**» ( родители задают вопрос детям)

-Где можно играть в мяч? ( дорога, тротуар, игровая площадка)

- На какой сигнал светофора можно переходить дорогу? ( желтый, зеленый, красный)

- Как нужно вести себя , когда ты один дома? ( не включать в розетку электроприборы, сидеть и **спокойно рисовать, ни кому не открывать дверь).**

**Подведение итоговСлово жюри. Награждение.**

.