**Спортивный досуг «Знай своё тело»**

***Задачи:***

- Формирование ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни.

- Совершенствование основных систем жизнеобеспечения  организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной.

- Обогатить словарный запас детей.

 ***Ход :***

**Педагог:** Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым?

  (*У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.)*

А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми?  (*Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице).*

— Что является опорой нашего организма? *(Скелет)*

— Что приводит в движение скелет и все наше тело?*(Мышцы)*

— Что необходимо делать для укрепления наших мышц?*(Тренироваться, заниматься спортом, физкультурой)*

Ребята, вы всё правильно сказали, значит – “Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!”. Раз спорт очень важен для укрепления здоровья то, предлагаю вам немного им позаниматься. Сегодня у нас с вами будет несколько помощников, с их помощью мы будем заниматься физкультурой и укреплять наше здоровье – это степы,  самокаты,

Давайте в начале, проверим нашу осанку и подготовимся к занятию.

**Вводная часть:**

Группа, равняйсь, смирно! Налево, направо, кругом, налево. На 1-2 рассчитайсь! Группа, в две шеренги становись, в одну шеренгу становись!

Группа, на 1-3 рассчитайсь! Группа, в три шеренги становись, в одну шеренгу становись!

Поворот направо, в обход по залу шагом марш!

*Перестроение в колонны.*

Перестроение в четыре колонны, в три колонны.

Ходьба в колонне по одному.

*Различные виды ходьбы:*

Обычная ходьба.

·        ходьба на носках, на пятках;

·        ходьба: пятки вместе, носки врозь;

·        ходьба: носки вместе, пятки врозь;

·        “Паучки” - ходьба на ладонях и ступнях;

·        ходьба на ягодицах.

*Различные виды бега:*

- бег с высоко поднятыми коленями; с захлёстыванием голени; с прямыми ногами;

- боковой галоп (правый и левый);

- бег с ускоренным темпом;

- ходьба, восстановление дыхание.

Педагог контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений.

**Основная часть:**

**Танцевальные упражнения на степах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Доз-ка** | **Методические****рекомендации** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика:**1. Соединить ладони, потереть их до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. "Уколоть" указательным и большим пальцами, как "клешнёй", перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом "рисуем" брови.
5. Указательным и большим пальцами "лепим" уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую ноздрю.
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

 **1. Подготовительная часть:**1. Ходьба приставным шагом   вправо (влево) с хлопком в ладоши2. Ходьба обычная вокруг степов, затем на месте.3. И.п.: руки на поясе, ноги вместе. Выполнение: встать на степ, ноги врозь широко, сойти со степа, ноги вместе. При выполнении  высоко поднимать ноги.4.И.п.: руки на поясе, ноги вместе. Выполнение: стоя перед степом, наклон вперед, касаясь степа.5. Ходьба на степе. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ с правой ноги, бодро работая руками.6. Приставной шаг  влево и вправо со степа   со степа.5. "Крест". Шаг со степа вперёд, со степа назад; шаг со степа вправо, со степа – влево; руки на поясе. | 1мин.   по 2 круга в разные стороны.2 раза3 раза по 4 р.  4 раза 10раз | Проверить осанку и равновесие. Строятся перед степами.Проводится в начале занятий.         Правая в это время закрыта указательным пальцем, при выдохе через правую ноздрю закрывается и левая. Дети берут степы и становятся в шахматном порядке.Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроится. |
| **2. Основная часть:**1. И.п.: Стоя на степе, руки, на поясе Выполнение: выпады вправо (влево), руки на коленях.2. И.п.: Стоя на степе. Выполнение: сесть на полушпагат.3. И.п.: Сидя на полушпагате, руки вверху. Выполнение: Хлопки в ладоши.4. И.п.: Сидя на степе. Ноги вместе, руки в упоре на полу сзади. Выполнение: поднимание ноги, то правой, то левой.5. Приставной шаг на степе вправо-влево, выполняя одновременно хлопки.6. Прыжки со сменой ног.7. Подскоки вокруг степов.8. Шаг на степ с поднятием руками вверх. Громко говорим: «Всё!» |  8 раз    12 раз 6 раза   3 раза 6-8 разпо2 р. в каждую сторону |             |
| **3. Заключительная часть:***Дыхательные упражнения с расслаблением.* 1.     Одновременные плавные движения рук в стороны.2.     Вращение кистями с медленным подниманием рук вперёд, вверх и медленным опусканием вниз через стороны.3.     Плавные движения рук вперёд-назад.4.     Упражнения на расслабление.И.п.: основная стойка, руки в стороны. 1 – опустить кисти; 2 – опустить предплечья; 3 – опустить руки; 4 – опустить голову; 5 – согнуть спину (руки свободно висят); 7-8 – медленно подняться, руки вытянуть в стороны. |   |   |

Ребята уносят степы на место.

— Молодцы! Хорошо позанимались! А кто мне сейчас ответит, какую песенку поёт сердце? *( Тук-тук-тук)*Правильно: тук-тук-тук.

- Так бьется сердце у вашей мамы. 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 на 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 предлагает детям вспомнить полезные для укрепления мышц спортивные упражнения и игры. Это бег, прыжки, игры с мячом, катание на роликах, на самокате и т.д.*

Слушая их ответы, педагог выделяет из сказанного, какие виды спорта наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы, и устанавливает на подставки шуточные схемы — изображения животных, занимающихся:

Бегом;

ходьбой на лыжах;

прыжками в длину и в высоту;

играми с мячом (баскетбол и футбол);

катанием на велосипеде;

плаванием.

***Игровые эстафеты***

***1. «Кто быстрее?»***Группа делится на две команды, которые придумывают себе названия и строятся с противоположных сторон зала. По команде педагога дети прыгают через степы на двух ногах навстречу друг другу, стараясь занять место противника. Побеждает команда, первой достигшая противоположной стороны зала и построившаяся в шеренгу. При повторе можно поменять задание, например дети, могут прыгать на одной ноге, передвигаться подскоками и т.п.

        ***2. «Кто быстрее подтянется на скамейке?»*** Команды так же строятся с противоположных сторон зала. Перед каждой командой стоят скамейки и маты. По команде первый участник эстафеты подтягивается на скамейке, выполняет кувырок вперёд. Передаёт эстафету другому участнику. Затем следующий участник выполняет упражнение и т.д. Побеждает команда, первой достигшая противоположной стороны зала и построившаяся в шеренгу.

***З. Гонки на самокатах.***Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом, предавая самокат, друг другу, соревнуются.

**Педагог:**  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  сердца и скажите, чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале занятия. *(В начале оно билось медленно, а сейчас быстрее)*

 - Правильно. А сейчас 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 потому вы ложитесь после обеда в кроватки, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники  выполняют релаксацию в положении лежа на спине и замеряют частоту биения своего сердца.

**«Солнечный зайчик»**

***(Релаксационное упражнение)***

         **Педагог:**  Представьте себе, что  солнечный зайчик  заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги.  Он  забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним *(повторить 2-3 раза).*

**Заключительная часть:**

По окончании эстафеты воспитатель  и дети разрабатывают правила, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье.

***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, то  лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.*

*Дети пьют воду (лимонный напиток, фиточай и т.д.).*