Конспект интегрированного физкультурного

занятия для старших дошкольников

***«Я и мой организм». «Сердце и его работа».***

***Составитель инструктор по физической культуре***

***МДОУ «Детский сад «Колокольчик»***

***Доколько Татьяна Юрьевна***

***г.о. г. Переславль – Залесский, 2021***

**Конспект интегрированного физкультурного занятия**

«**Я и мой организм». «СЕРДЦЕ И ЕГО РАБОТА»**

**Цель:** Познакомить детей с работой человеческого сердца.

**Задачи:**

- Закреплять в движении элементарные знания о сердце и его работе.

- Упражнять детей в ритмичном и качественном выполнении ходьбы, бега, прыжков, в подтягивании на скамейке, в ползании в ограниченном пространстве

- Упражнять детей в умении самостоятельно находит пульс на запястье.

- Формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Инвентарь:**

Презентация «Наше сердце», письмо, куб высотой 40см, дуги 60, 50, 40см, скамейка, ребристые дорожки, ориентиры, туннели, флажки красного и синего цвета, обручи.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Построение в одну шеренгу.

**Инструктор** читает письмо от Айболита:

"Дорогие дети, как ваше здоровье? Занимаетесь ли вы в детском саду физкультурой? Ведь кто со спортом дружен, тому и доктор не нужен. Жду от вас весточки. Доктор Айболит. "

**Инструктор:**

-Дети, а вы дружите с физкультурой? Почему (ответы детей)

-Сегодня мы поговорим об очень важном органе нашего организма. А называется он… забыла. Вы должны мне помочь. Отгадайте загадку:

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук. (Сердце)

-Молодцы! Теперь мы знаем, что это сердце. Да, сердце неутомимый мотор, который позволяет нам двигаться, дышать и жить на земле. Сегодня мы будем помогать нашим сердцам лучше работать.

**Беседа :**

-Сегодня на занятии вы узнаете, какую большую и сложную работу выполняет наш организм. Наше сердце трудится не в одиночку – у него есть помощники. Посмотрите на рисунок. Сердце, сокращаясь, выталкивает красную реку крови в кровеносные сосуды (артерии и вены). По ним плывут клетки-пароходы, заплывая в каждый уголок нашего организма. Но клетки-пароходики у нас разные – бывают белые и красные. Красные развозят кислород во все уголки нашего организма, а белые защищают нас от вредных вирусов, не давая заболеть.

Компьютерная презентация **«Работа нашего сердца»**

**Физкультурное занятие**

**Вводная часть:**

а) Ходьба в колонне по одному

б) Ходьба на носочках и пятках.

в) Обычная ходьба.

г) Ходьба широким шагом.

д) Бег в колонне по одному. Бег змейкой. Обычная ходьба.

**Дыхательная гимнастика.**

Игровое дыхательное упражнение **«Ветерок»:**

Я ветер сильный я лечу, лечу куда хочу!

Могу подуть направо

Хочу налево полечу

Но разгоняю тучи я пока

Могу подуть и в облака

Могу и вверх подуть

Поднять руки вверх -вдох; руки вниз – выдох

Подуть налево

Подуть направо

Подуть вверх

Подуть прямо

Подуть вниз

Сделать медленно круг руками одновременно сделать

медленный вдох и выдох.

**Инструктор:**

-Сердце непрерывно гонит кровь по сосудам и заставляет ее обегать все тело за 26 секунд. Ярко-алая кровь-веселая, полная кислородом. очень быстро разбегается по всем артериям, а потом по венам. медленно течет в легкие, чтобы очиститься от углекислоты, становиться густой, грязной, темно-вишневой. Капелька крови кажется ярко-алой потому, что в ней плавает огромное количество кровяных шариков. Они забирают кислород из воздуха, а потом передают его по всем клеточкам нашего организма. »

-Покажите, где находиться сердце (в левой стороне груди) .Сердце-плотный мышечный мешочек. Размер сердца взрослого, человека, малыша и старого человека разный. Сожмите кулачок. Вот такого размера ваше сердце. Разожмите, сожмите.

-Как вы думаете. что мы с вами сейчас показали всем (Как работает сердце)

-А почему мы с вами его не видим как, например, рот, нос, глаза? Его защищает грудная клетка, мышцы, кожа.

Давайте послушаем как бьются ваши сердечки (слушают, прислонившись ухом к спине друг друга) Проговорите и прохлопайте, как бьется наше сердечко (тук-тук-тук) А если вы волнуетесь (тук, тук, тук) А если испугались (тук—тук—тук)

Чтобы сердце не болело, работало дольше, вы должны его тренировать.

**ОРУ:**

«Руки вверх, потом вперед». И. п. : основная стойка, руки опущены. 1 - руки в сороны, 2-руки вверх, 3-руки вперед, 4- и. п.

«Друг на друга поглядим, головою повертим». И. п. : то же. 1 – поворот влево, 2 – исходная позиция, 3-4-то же вправо

«А теперь рывки руками, помогаем сердцу сами». И. п. : о. с., руки перед грудью. 1- 2– энергичные рывки перед грудью, 3-то же вправо, 4 – то же влево.

«Вращение кистями». И. п. : стойка на коленях, руки в стороны. 1 –4-вращение кистями вперед. ;то же назад.

«Влево, вправо, не ленись. влево, вправо-наклонись»И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон влево, правую руку вверх, 2-и. п., 3, 4-то же вправо.

«Раз прыжок, два прыжок, мы потрудимся дружок. »И. п. -о. с. 1-ноги врозь, руки в стороны, 2-и. п. «Надуем воздушные шары. »Упражнение на дыхание.

**Инструктор:**

-Наше сердце похоже на насос. Оно присматривает за реками. которые текут от него и в него впадают (показывают на рисунке) .Представьте себе пароходы, которые везут грузы. Так и сердце с «кислородом» и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в путешествие по всем клеточкам нашего организма, забирают из организма вредные и везут их по синим венам. Эти реки-сосуды так и называются-Артерии и Вены.

Попробуем это увидеть в движении.

**Основные движения:**

Путешествие из порта «Сердце» по рекам «Артерия» и «Вена»

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА:**

В двух колонных «Артерии» и «Вены»

1. С разбега запрыгивание на куб высотой 40см (приземление на полусогнутые ноги на мат) .

2. Подлезание под дуги 60, 50, 40см.

3. Ходьба по ребристым дорожкам, руки в стороны.

4. Подтягивание руками лежа на животе на скамейке.

5. Бег между кеглями.

-Вот так и течёт кровь по сосудам не переставая

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Сели на пол, нашли свое сердце, прижали обе руки к сердцу. Прислушайтесь, как оно стучит. Представьте, что у вас в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка, яркий и теплый свет его разливается по телу. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Я предлагаю послать тепло сердца, всем людям на планете. (Руки вынести вперед, кисти рук ладонями к верху)

**Подвижная игра: «Кровяные пароходики»**

Две команды «Артерия» и «Вена».Перед командами туннели, далее обручи с красными флажками - полезными для организма веществами, с синими флажками - веществами. По сигналу участники команды по очереди пролезают в туннель, берут предмет соответствующего цвета и бегом возвращаются в команду. Побеждает команда, первой закончившая игру.

**Заключительная часть**

**Упражнение «Найди пульс».**

Ребята, как можно определить биение сердца (по пульсу) А как узнает врач биение вашего сердца (через фонендоскоп) А еще можно найти пульс на сонной артерии. Педагог и дети показывают.

-Давайте напишем письмо Доктору Айболиту о том, что все дети подготовительной к школе группы, здоровы, так как занимаются физкультурой.

Недаром народная мудрость говорит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит».