Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 21 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

**Конспект**

**совместной деятельности по физической культуре**

**«Берегу свое сердечко»**

**в рамках районного методического объединения**

**«Использование культурных практик, направленных на формирование привычки к ЗОЖ дошкольников через реализацию единого валеологического проекта детского сада**

**«Хочу быть здоровым!»**

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет

Автор-составитель:

Тараканова Лидия Валентиновна

Инструктор по физической культуре

кукльтуре

г. Амурск, 2025.

**Конспект совместной деятельности по физической культуре**

**с использованием степ - ступеньки для детей 5-6 лет по теме**

**«Берегу свое сердечко»**

**Цель:** повышение интереса воспитанников к занятиям по физической культуре через использование степ-ступеньки.

**Задачи:**

***Образовательные:*** обогащать знания детей о внутреннем строение человеческого организма; формировать интерес и осознанное отношение к выполнению физических упражнений; совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, ползание с использованием степ-ступеньки; упражнять в развитии физических качеств – сила, ловкость, быстрота.

***Развивающие:*** развивать свободу движения, зрительно-моторную координацию, умение сохранять равновесие; развивать слуховое внимание, память, творческие способности; развивать зрительно-пространственную ориентировку; обогащать внутренний мир ребенка, способствовать снятию психического напряжения.

***Воспитательные:*** воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, интерес к своей деятельности; бережное отношение к своему здоровью; воспитывать волевые качества; воспитывать умение работать в коллективе.

***Оборудование:*** муляж сердца человека, апельсин, сундук, магнитофон, запись с музыкой для ОРУ, степы, вырезанные из картона «улыбающиеся сердечки».

***Предварительная работа:*** рассматривание с детьми иллюстраций с изображением строения тела человека в детской энциклопедии, чтение книг о спорте и спортсменах, беседы с детьми о пользе физических упражнений и занятий спортом, беседы с детьми о пользе здорового образа жизни.

***Интеграция образовательных областей:*** «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Ход образовательной деятельности**

**Организационный момент**

*Дети заходят в спортивный зал. Инструктор по физической культуре обращает внимание на сундучок стоящий в середине зала.*

**Инструктор:** - Ребята, посмотрите, что за сундук здесь стоит. Когда я уходила за вами, его здесь не было.

*Инструктор заглядывает в сундук и предлагает отгадать загадку о том предмете, который лежит там.*

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

Дети: - Это сердце.

**Инструктор:** - Ребята, у каждого из нас есть сердце. Это небольшая мышца, которая дарит нам жизнь. Посмотрите, как оно выглядит.

*Инструктор достает из сундучка муляж сердца.*

**Инструктор:** - У взрослого человека, сердце размером с апельсин, а детское сердце размером с ваш кулачок. Сожмите ладошку в кулачок и приложите к груди ближе к левой стороне.

*Дети выполняют задание за инструктором.*

*В это время в зал заходит Карлсон, оглядывается по сторонам, заглядывает под скамейку.*

**Инструктор:** - Здравствуй Карлсон, что ты потерял?

**Карлсон:** - Здравствуйте ребята, вы случайно не видели мое сердце, мне кажется, оно обиделось на меня и покинуло мое тело. Я только вчера слышал его биение, а сегодня прислушался и ничего не слышу.

**Инструктор:** - Это случайно ни оно?

**Карлсон:** - Конечно, это мое сердце.

**Инструктор**: - Карлсон, ты, наверное, не берег его, вот оно и решило найти себе нового хозяина.

**Карлсон:** - А как это беречь сердце?

**Инструктор:** - Ребята, а что нужно делать, чтобы укрепить наши мышцы и сердце?

**Дети:** - Заниматься физкультурой и спортом.

**Инструктор:** - А ты Карлсон, занимаешься физкультурой?

**Карлсон:** - А что, такое физкультура? Это, наверное, сидеть целыми днями без движений, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры.

**Инструктор:** - Нет, Карлсон. Ребята расскажите, что такое физкультура.

**Дети:** - Это игры, бег, упражнения, эстафеты.

**Инструктор: -** Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют наши мышцы и сердечную в том числе.

- Ребята, я предлагаю вам, укрепить наше сердце, тем самым отблагодарить его за нашу жизнь и показать Карлсону как это делать.

- Но перед началом занятия, давайте послушаем его удивительную песенку нашего сердца. Приложите на горло свои пальцы и тихонько послушайте. Почему на горло? Потому что в горле отдается эхо нашего сердца и здесь его лучше слышно.

- Как вы думаете, после бега эта песенка будет звучать быстрее или медленнее?

**Дети:** - Быстрее.

**Инструктор:** - Почему?

**Дети:** - Когда мы бегаем, сердце повторяет за нами.

**Инструктор:** - Вот сейчас, мы это и проверим.

**Вводная часть**.

Инструктор: - В колонну по росту становись! В обход налево шагом марш!

**Ходьба:**

*Носом – вдох, а выдох – ртом, дышим глубже, а потом –*

*Марш по залу, не спеша, коль погода хороша.*

* Обычная ходьба

*На носочках мы шагаем, руки выше поднимаем.*

*Нужно высокими нам стать, чтоб до солнышка достать*

* На носках, руки вверх

*В полуприседе пройдем, руки на бедро кладем.*

* В полуприседе, руки на бедре

*Шаг – присяду, шаг – присяду.*

*Это танец я учу, приседать я не устану,*

*Я танцором стать хочу!*

* Шаг с полуприседом

*Ничего мы не боимся, трудности нам нипочем.*

*Все овраги мы пролезем, все мы кочки перейдем.*

* С высоким подниманием бедра

**Бег:** *А теперь мы побежали, только пятки засверкали*.

* Обычный бег;
* Врассыпную между степами, по хлопку в колонне друг за другом;
* Широкой «змейкой»;
* С преодолением степов через центр зала;
* Обычный бег.

**Ходьба:** ускоренная, обычного вида.

*Дети подходят к инструктору.*

**Инструктор:** - Вы побегали, и сердце стало биться сильнее и быстрее. Чувствуете, как стучит сердце, и как вы учащенно дышите. Давайте послушаем.

*Дети прикладывают пальцы к горлу и слушают.*

- Выполним дыхательные упражнения, чтобы восстановить наше дыхание.

**Инструктор:** - Ребята, как стучит сердце?

**Дети:** - Тук-тук.

Инструктор: - Давайте сделаем вдох, а на выдохе произнесем биение сердца так, как оно звучало в начале занятия, медленно. А теперь так, как сейчас оно у нас бьется.

**Дыхательное упражнение «Тук-тук».**

**Инструктор:**

*- Нам смелым и сильным и ловким,*

*Со спортом всегда по пути!*

*Ребят не страшат тренировки –*

*Пусть сердце стучится в груди!*

**Инструктор:** - Эй, детвора не зевай, свое место за степом занимай!

**Основная часть**

**Комплекс «степ-аэробика» под музыкальное сопровождение.**

1. Ходьба обычная на месте перед степом. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Шаг на степ и со степа.

И.п.: Стоя перед степом, руки произвольно.

1 – правая нога ступает на степ; 1 – то же левая нога; 3 – спустить на пол правую ногу; 4 – то же левую. Повторить 4 раза.

1. То же с работой рук.

И.п.: то же.

1 – шагнуть правой ногой на степ, правую прямую руку опустить вниз в сторону; 2 – то же левой ногой и левой рукой; 3 – спустить на пол правую ногу, сделать хлопок; 4 – спустить левую ногу, сделать хлопок; 5 – шагнуть правой ногой на степ, правую прямую руку поднять вверх в сторону; 6 - то же левой ногой и левой рукой; 7 – спустить на пол правую ногу, сделать хлопок; 8 – спустить левую ногу, сделать хлопок. Повторить3 раза.

1. Обойти вокруг степа, встать с правой стороны боком.

1 – шагнуть правой ногой на степ; 2 – шагнуть левой; 3 – поставить левую ногу на пол; 4 – поставить правую. Переход по степу на левую сторону. 1-4 – тоже с другой стороны. Одновременно работать руками, сгибать и разгибать поочередно в локтях к груди. Повторить по 3 раза тс каждой стороны.

1. Обойти вокруг степа, встать перед степом. Шаг перед степом.
2. Встать на степ.

И.п.: Стоя ноги на ширине степа, руки на поясе.

1 – наклон к носкам; 2 – и.п; 3 – наклон головы вправо; 4 – то же влево.

Повторить 3 раза.

1. Спуститься со степа. Выполнить упражнение 3.
2. Встать с правой стороны степа.

И.п.: Стоя, руки на поясе.

1 – правой ногой встать на степ; 2 – встать левой; 3 – спустить левую ногу на пол; 4 – спустить правую; 5 – правой ногой встать на степ; 6 – левую поднять согнутую в колонне; 7 – спустить левую ногу на пол; 8 – спустить правую; 1 – правой ногой встать на степ; 2 – левую прямую поднять в сторону; 3 – спустить левую ногу на пол; 4 – спустить правую; 5-8 – перейти на другую сторону через степ. Повторить по 2 раза с каждой стороны.

1. Перевернуть степ вертикально. Встать на него.

И.п.: Стоя на степе, руки на поясе.

1 – правую ногу спустить на пол с правой стороны степа, одновременно выпрямить правую руку в сторону; 2 – то же левой ногой и рукой; 3 – правую ногу поставить на степ, руку на пояс; 4 – то же левой ногой и рукой. Повторить 4 раза каждой ногой и рукой.

1. Шаг на степе.
2. Прыжки со степа в сторону и на степ в чередовании с пружинкой ног.

**Инструктор:** - Ребята, давайте научим Карлсона выполнять упражнения для развития наших мышц.

**Основные виды движений с применением степ-ступеньки:**

**А)** Прыжки на степы и со степа с продвижением вперед.

(Степы ставятся вертикально, краями друг к другу. Дети выполняют прыжок ноги врозь, степ между ногами, далее прыжок ноги вместе на середину степа и т.д. Инструктор следит за правильностью техникой выполнения).

**Б)** Ползание по степам на низких четвереньках.

(Дети ползут по степам на коленях и предплечьях, выполняя хват сбоку).

**В)** Упражнение «Тачка» на степах.

(Упражнение выполняется в паре. Один из детей находится стоя на четвереньках, уверенно опираясь прямыми руками о пол, второй ребенок должен захватить обеими руками голени первого и приподнять их вверх. Ребенок, переступая руками, начинает двигаться вперед пропуская степы между руками. Данное упражнение выполняется с большой осторожностью, не вызывая у ребенка болезненных ощущений).

**Г)** Ходьба парами по степам приставным шагом, руки лодочкой.

(Степы стоят парами параллельно друг другу. Дети, стоя друг другу лицом, держа руки лодочкой переходят приставным шагом по степам).

*Показ всех упражнений осуществляется детьми.*

**Инструктор:** - Ребята, давайте пригласим Карлсона поиграть с нами в веселую игру «Льдинки, ветер и мороз».

Подвижная игра ***«Льдинки, ветер и мороз»*** с использованием степов.

Играющие встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

*Холодные льдинки,*

*Прозрачные льдинки.*

*Сверкают, звенят дзинь, дзинь…*

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз!», девочки принимают заданные исходные положения на красных степах, а мальчики на зеленых. Можно дать задание смешанно мальчики с девочками. Выигрывают те дети, которые быстро и правильно выполнили задание. В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

**Инструктор: -** Молодцы, ребята.

- Скажите, чем отличается биение сердца, которое вы чувствовали в начале занятия и биение вашего сердца сейчас?

**Дети:** - Количеством ударов, их стало больше.

**Инструктор:** - Правильно. Это значит, вы хорошо потренировались.

- Но, как и человеку после тренировки сердцу необходим отдых. Чтобы наше сердечко восстановило свой ритм, и мышцы отдохнули, мы поиграем в игру «Море волнуется».

**Заключительная часть**

Игра малой подвижности ***«Море волнуется»*** с использование степов.

Ведущий произносит слова (пока он говорит, все игроки хаотично двигаются).

*Море волнуется раз,*

*Море волнуется два,*

*Море волнуется три,*

*В спортивной фигуре на степе замри!*

Игроки замирают, изображая спортивную фигуру на степе. Ведущий отмечает самую красивую, гибкую фигуру, того, кто дольше держит равновесие.

**Инструктор:** – Ребята, какие еще правила кроме спорта, нужно соблюдать для того, чтобы сохранить свое сердце здоровым.

**Дети:**

1. Спать днем, вовремя ложиться спать на ночь.
2. Кушать полезные продукты: овощи, фрукты, каши, молоко, рыбу,

мясо, творог.

1. Гулять на свежем воздухе.
2. Если болен, лежать в постели столько времени, сколько скажет врач.

**Инструктор:** - Молодцы, ребята. Карлсон, ты запомнил все эти правила?

**Карлсон:** - Да.

Инструктор: - Я очень рада, что вы все запомнили. Вы у меня сегодня такие молодцы: активно участвовали в подвижных играх, внимательно меня слушали, отвечали на вопросы и поэтому вас ждет награда, каждому из вас я подарю «улыбающееся сердечко». Берегите его.

- А Карлсону мы вернем его сердце, я надеюсь, он будет беречь его и соблюдать все наши правила.

- Карлсон, наши дети приготовили для тебя стихотворения.

**Дети:**

– Сердце – самый важный орган –

Есть у каждого из нас

Как насос качает воду

Каждый день и каждый час.

Находится оно внутри,

Как в домики упрятано.

Его ты с детства береги

Заботливо, старательна.

Занимайся физкультурой:

Бегай, прыгай и скачи.

Тренируй мускулатуру –

Не нужны будут врачи.

**Инструктор:** На этом наша тренировка закончена. Всем спасибо.