## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад №35 «Соболек»**

**Муниципальный дистанционный конкурс**

**«Мой лучший урок по ФГОС-22»**

**для педагогических работников муниципальных образовательных учреждений**

**Технологическая карта**

**организованной образовательной деятельности по физической культуре**

**на тему: «Моё сердце»**

**для детей подготовительной группы**

**Составитель:**

Разманова Марина Альфридовна,

инструктор по физической культуре.

**Иркутская область, город Усть-Илимск**

**2022 год**

**Образовательные области:** физическая культура, исследовательская деятельность.

**Интеграция видов деятельности:** физическая культура; речевое развитие; познавательное развитие; социально-коммуникативное развитие; художественно-эстетическое развитие.

**Вид занятия:** занятие-эксперимент.

**Формы образовательной деятельности:** интегрированнаяобразовательная деятельность

**Цель:** создание условий поформированию начальных знаний о работе сердца человека во время физической нагрузки и после неё.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать умения детей в подвижных играх бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу;

- развивать ориентировку в пространстве, умение по сигналу быстро менять направление;

- учить детей делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение, пульс);

- развивать основы валеологического мышления, умения использовать полученные знания для своего оздоровления, укрепления здоровья;

- расширять словарный запас детей (кровеносные сосуды, органы кровообращения, пульс, сердцебиение, грудная клетка, фонендоскоп);

- учить определять пульс до физической нагрузки и после.

**Воспитательные:**

- продолжать формировать представление о здоровом образе жизни;

**Развивающие:**

- развивать интерес к исследовательской деятельности и познавательную активность в процессе экспериментирования на ОД по физической культуре.

**Методы:** словесные, наглядные, практические.

**Планируемый результат:** дети смогут находить пульс на запястье и определять его биение.

**Подготовительная работа:** предварительная работа детей с родителями: «Узнать информацию о сердце у мамы, папы, а также из других источников (энциклопедия, интернет).

**Оборудование:**

магнитофон, мольберт, секундомер, бубен; 1 лист ватмана, клей-карандаш, маркер, раздаточный материал: сердечки 5\*5 см.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап занятия** | **Ход занятия** | | |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** | **Планируемые результаты** |
| 1. | **Вводная часть**  Организационный момент | **Инструктор:** Здравствуйте, ребята.  Сегодня у нас необычное занятие. Сегодня будет занятие-эксперимент. А всё потому, что на прошлом занятии от Яны поступил вопрос «Почему моё сердце бьётся сильнее, после того как я поиграю в игры и быстро побегаю?» «А что моё сердечко всегда будет так быстро стучать?». И мы решили узнать: «А будет ли сердечко биться сразу спокойнее, если вы остановитесь и перестанете бегать?» | Дети входят в физкультурный зал, здороваются, выстраиваются в шеренгу. Погружаются в тему занятия. | Умение слушать, умение вовлекаться в деятельность. |
| 2. | **Проблемная ситуация** (или мотивация) и постановка и принятие детьми цели занятия | **Инструктор:** Ребята, я пригласила к нам на занятие нашу замечательную медсестру Ольгу Альбертовну. Она нам поможет получить ответы на наши вопросы. Но для этого нам нужно выбрать из вас одного помощника. Кто готов?  **Инструктор:** сейчас, перед физической нагрузкой, Ольга Альбертовна, измерит биение пульса у Дианы за 10 секунд. И запишет результат для дальнейшего сравнения. Что это такое пульс? Пульс - это толчок крови, который выталкивается при сокращении сердца – сердцебиении.  Биение сердца можно определить по пульсу.  - Ребята давайте мы с вами тоже прощупаем пульс. Для этого положите указательный, средний, безымянный пальцы на запястье. Все нашли пульс? (инструктор показывает, как найти пульс на запястье)  - Обратите внимание, ребята, как бьется ваше сердце?  Биение пульса у Дианы до физической нагрузки за 10 секунд 10 раз. | Дети приветствуют медсестру Ольгу Альбертовну.  Дети выбирают одного участника для проведения цикличных исследований.  Дети находят пульс и считают удары сердца.  Ответы детей  -ровно и спокойно.  - Тууук-тууук-туук. | Умение принимать решение - участвовать в новой совместной деятельности.  Дети учатся находить у себя пульс на запястье и прощупывать его. |
| 3. | **Основная часть** Проектирование решений проблемной ситуации | **Инструктор:** итак, в спокойном состоянии мы измерили пульс. А сейчас проведём небольшую разминку.  Проводится ряд циклических упражнений и измерений пульса.   1. Выполним 10 приседаний. 2. Ольга Альбертовна измерит пульс Диане, а вы прощупаете пульс у себя. Биение пульса у Дианы после приседаний за 10 секунд 15 раз. 3. Выполним прыжки 3 раза по 12 прыжков. 4. Ольга Альбертовна измерит пульс Диане, а вы прощупаете пульс у себя. Биение пульса у Дианы после прыжков за 10 секунд 18 раз. 5. А сейчас вы побегаете. Предлагаю поиграть в подвижную игру «Выше ноги от земли». 6. Ольга Альбертовна измерит пульс Диане, а вы прощупаете пульс у себя. Биение пульса у Дианы после бега за 10 секунд 23 раза. 7. Теперь проведём релаксацию (отдых) «Зёрнышко» 8. Ольга Альбертовна измерит пульс Диане, а вы прощупаете пульс у себя. Биение пульса у Дианы после отдыха за 10 секунд 16 раз. | Дети перестраиваются в круг.  Приседания.  Дети прощупывают пульс.  Прыжки ноги врозь-ноги вместе.  Дети прощупывают пульс.  Дети бегают вокруг инструктора в одном направлении. По команде «Выше ноги от земли 1,2,3…» - дети запрыгивают на любую возвышенность, выше пола (скамья, куб, доска, гимнастическая лестница). Кто не успевает до трёх – тот выбывает. Игра повторяется: второй раз даётся команда до двух, в третий раз – до одного.  Дети прощупывают пульс.  Дети под спокойную музыку принимают позу «Зёрнышко» (лёжа на полу сгруппировавшись – свернувшись «калачиком»). Дальше под музыкальное сопровождение выполняют действия соответственно словесным указаниям инструктора: лежат-расслабляются, отдыхают, постепенно выпрямляются, поворачиваются на спину. Вытягивают руки вверх, тянутся, садятся без помощи рук и встают без помощи рук. Принимают позу цветка, на своё усмотрение. Придумывают название своему цветку. Медленно и плавно качаются.  Дети прощупывают пульс. | Дети самостоятельно находят пульс на запястье.  Помогают детям у которых не получается самостоятельно прощупать пульс. |
| 4. | «Открытие» детьми новых знаний, способов действий | **Инструктор:** ребята, наш сегодняшний эксперимент закончился. Как вы думаете. Мы можем ответить Яне на её вопрос: «Всегда ли сердечко будет так быстро стучать после игр и бега?» | Ответ детей: да, можем ответить.  Ответы детей: чтобы сердце стало спокойным нужно отдохнуть. | Дети самостоятельно делают вывод. |
| 5. | Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений, (выполнение работы) | **Инструктор:** ребята, я предлагаю весь наш эксперимент изобразить и воплотить на плакате. Вот на мольберте прикреплён чистый лист. Я буду рисовать человечков, которые будут показывать все наши сегодняшние действия. А вы можете вот этими сердечками показать каким было ваше сердцебиение, ваш пульс. А как вы сможете это сделать?  **Инструктор:** «Молодцы, ребята» | Ответ детей: «Мы можем приклеить сначала мало сердечек, а потом больше, и ещё больше, а потом опять мало». «Можно приклеить 2 сердечка». «Можно приклеить и 6 и 8 сердечек» | Дети самостоятельно принимают решение как отобразить на плакате спокойное и быстрое сердцебиение при помощи вырезанных сердечек.  Дети проявляют инициативу, по очереди самостоятельно дополняют плакат сердечками. |
| 6. | **Заключительная часть**  Итог занятия  Систематизация знаний | **Инструктор:** ребята, помните я попросила узнать дома вместе с родителями любую информацию о сердце. Вы можете ею поделиться со всеми? | Дети садятся в круг. Рассказывают, что они узнали дома:  «Сердце размером с кулак»;  «Сердце находится в грудной клетке»;  «Сердце бьётся и днём, и ночью, не останавливается»;  «У врача есть фонендоскоп, чтобы прослушивать сердцебиение»  «Сердце – работает как мотор»  «Врач, который лечит сердце – кардиолог»  «Пульс на руке стучит, как сердце» | Дети делятся информацией, пополняют словарный запас, узнавая новые слова, термины: фонендоскоп, кардиолог, сердцебиение, пульс, грудная клетка. |
| 7. | **Рефлексия** | **Инструктор:** ребята, посмотрите на наш плакат, какой он получился? | Ответ детей:  «Красивый», «Яркий», «Можно другим детям показать и рассказать». | Дети находят применение своим знаниям, предлагают ими поделиться с другими детьми. |