**Конспект спортивно-оздоровительного праздника «Береги свое сердце»**

           **ХОД  ПРАЗДНИКА**

**Педагог. Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости! Сегодня мы собрались на спортивный праздник! Скажите, что приводит в движение скелет и все тело? А что необходимо делать для укрепления мышц? (Ответы.)**

**Давайте начнем наш праздник с веселой гимнастики!**

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Педагог. Давайте вспомним, какие органы внутри нашего тела вы знаете. (Ответы.) А какой орган снабжает кровью весь организм и считается самым главным? (Сердце.) Послушайте песенку, которая состоит из двух слов: «Тук-тук». Так бьется сердце у вашей мамы, у всех людей, и такую же песенку исполняет сердце каждого из вас. Вы можете услышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, горло или висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам. (Дети находят эти места и слушают).**

**В ЗАЛ ВХОДИТ БАБА ЯГА, ОНА ПЛАЧЕТ.**

**Б.Я. Ой, ой, ой! Я самая несчастная Баба Яга в мире! У меня нет сердца... Как же мне теперь жить?**

**Педагог. Здравствуй, бабушка! Не плачь! Может, мы сумеем тебе помочь? Б.Я. Да нет... Мне никто, теперь не поможет. Ох, жизнь моя разнесчастная! Педагог. Бабушка, успокойся и расскажи нам все по порядку.**

**Б.Я. Что рассказывать? Жила себе, никого не трогала. И вдруг звери лесные пожаловали ко мне в избушку и заявили, что у меня нет сердца, что я бессердечная! Я живу вот уже триста двадцать пять, а может и триста двадцать шесть лет, со счету сбилась, и меня еще никто так не называл. Ох, горе мне, горе!**

**Педагог. Теперь я начинаю кое-что понимать. Тебя назвали бессердечной, и ты решила, что у тебя нет сердца. Скажите, дети, каких людей называют бессердечными? (Ответы.) Ты, Баба Яга не реви, а лучше признайся: кого ты обидела? Кому навредила?**

**Б.Я. Я никого даже пальцем не тронула... Только вспоминаю, на прошлой неделе поймала в огороде зайчат с зайчихой: они всю капусту мою погрызли!**

**Ну, я их и спрятала в глубокой яме. А третьего дня зашел ко мне Иван- царевич, спрашивал, как пройти в царство Кощея. Видите ли, он Василису свою ищет.., Ну я, как и полагается, баньку ему истопила. Вот он и парится в ней до сих пор. Скучно мне одной! Поговорить не с кем!**

**Педагог. Все с тобой ясно! Только ты сама можешь своему горю помочь. Для этого нужно спасти зайчат и отпустить Ивана-царевича! Скажи: где зайчата? Мы их спасем!**

**Игра-эстафета «ПОМОГИ ЗАЙЧИКАМ!»**

**(Дети делятся на две команды. Им нужно пробежать между кеглями, пролезть под дугу, дойти до «колодца», взять игрушку-зайца, вернуться в команду.)**

**Б.Я. Ой! Как ловко вы со всем управились! Мне сразу легче стало и веселее. А вообще-то сердце себе я сама смастерила. Целую ночь не спала! Смотрите, какое красивое! (Достает из-за пазухи мягкое тряпичное сердце на резинке.)**

**Педагог. Конечно, твое тряпичное сердце получилось красивым... Но сердце должно быть настоящим, оно должно стучать в груди и делать добрые дела. Оставайся с нами, и ты узнаешь много полезного о сердце.**

**Дети, посмотрите на этот рисунок, здесь изображено сердце. Размером оно с ваш кулачок. Но, несмотря на свой небольшой размер, каждый день сердце делает двенадцать тысяч ударов. Оно работает без перерывов—всегда. Когда вы играете, бегаете, спите... Вы должны беречь свое сердце, заботиться о нем. Сердце состоит, в том числе из мышц, вот и выходит, что физические упражнения и подвижные игры укрепляют и сердце. А если целыми днями сидеть без движения, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать. Надо заниматься спортом! Пока вы маленькие, надо больше прыгать, бегать и играть.**

**Эстафета «КТО БЫСТРЕЙ СОБЕРЕТ МЯЧИ?»**

**(По три участника от команды по сигналу собирают разбросанные мячи и складывают в свои корзины. В конце считают, кто, сколько соберет мячей.)**

**Эстафета «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»**

**(Две команды, по одному человеку прыгают на мячах-прыгунках. Чья команда быстрее?)**

**Эстафета «СОБЕРИ ОСЕННИЙ БУКЕТ»**

**(Дети должны пробежать по тоннелю, пролезть под дугой, взять один листик и вернуться к своей команде.)**

**После эстафеты дети дарят букеты Бабе Яге.**

**Б.Я. Ой! Это, что все мне? Да какие они красивые! А мне никто и никогда не дарил такие красивые букеты! Ой, я прямо сейчас расплачусь от радости!**

**Педагог. Вот видишь, Баба Яга, у тебя сердце подобрело!**

**Б.Я. Вы думаете, что у меня есть сердце?**

**Педагог. Конечно же, оно у тебя настоящее, и, если ты постараешься, оно будет добрым. Вы столько бегали, прыгали, ваше сердце стало биться сильнее, быстрее прокачивать кровь через органы и ткани вашего организма. Послушайте биение своего сердца и скажите, что вы слышите. Как бьется ваше сердце?**

**Дети. Сильно, быстро.**

**Педагог. Такие тренировки очень полезны, они укрепляют сердечную мышцу. Но сердцу также необходимо давать отдых. Давайте представим, что мы с вами находимся на берегу моря.**

**РЕЛАКСАЦИЯ**

**Есть у нас игра такая—**

**Очень легкая, простая:**

**Замедляется движенье.**

**Исчезает напряженье...**

**И становится понятно:**

**Расслабление — приятно!**

**Солнышко лучами, нас своими гладит**

**Глазки закрываются, тело расслабляется.**

**Дышим ровно, глубоко...**

**Всем нам очень хорошо!**

**Волны ласково шумят, детям отдохнуть велят.**

**Воздух горный всем полезен, он излечит от болезней! Дышим все мы глубоко...**

**Расслабляемся...**

**Силы набираемся,..**

**Педагог. Вот мы с вами и отдохнули!**