

Муниципальное образование  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
городской округ город Ханты-Мансийск  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 «Одуванчик»

Сюжетно — ролевая игра «Мы спортсмены» в средней группе

Подготовила: воспитатель  
Якобюк Мария Николаевна

## Сюжетно — ролевая игра «Мы спортсмены» в средней группе

**Цель:** учить отражать в игре профессию врача. Использовать валеологические знания, полученные на занятиях, во время игры. Учить детей тренировать свой организм, делать самостоятельный массаж и элементы релаксации. Закреплять знания детей о строение тела человека и работе внутренних органов. Воспитывать желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, заботиться о здоровье.

**Предварительная работа:** рассматривание альбома с разными видами спорта. Презентация о зимних видах спорта. Чтение художественной литературы о профессии врача, о порте, о правилах личной гигиены, о пользе сна и отдыха.

**Материал:** оформление развивающих зон. Размещение информации на стенде о распорядке работы спортивной базы. Медицинские инструменты: фонендоскоп, термометр, тонометр, шпатель, медицинские карты, халаты.

### Ход занятия:

Воспитатель: Дети, скоро состоятся Олимпийские игры.

Мы с вами должны к ним подготовиться и принять в них участие.

Вы желаете в них поучаствовать?

Кто знает, что для этого необходимо? Быть сильными, ловкими, здоровыми, делать утреннюю гимнастику и гимнастику пробуждения, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, знать строение тела человека и работу всех органов человеческого организма.

-Дети, я приглашаю Вас посетить спортивную базу «ДОЛИНУ ЗДОРОВЬЯ».

Отправимся мы в поездку на автобусе. Для этого повторим дорожные знаки (пункт питания, пункт первой помощи, осторожно дети, пешеходный переход, проход закрыт, проезд закрыт).

- Дети, займите свои места в автобусе. (Ребёнок надевает шапочку шофёра, берёт руль, и дети едут на спортивную базу).

Воспитатель одевает бейджик «Тренер».

Дети выходят из автобуса, строятся в одну шеренгу.

Тренер. Вот мы на спортивной базе. Давайте познакомимся с режимом работы:

9.00-9.05 – приезд спортсменов

9.05-9.10 - медицинское обследование

9.10- 9.25 - занятие на тренажёрах

9.25-9.30 – беседа с врачом «Функциональные особенности организма человека»

9.30-9.35 – самостоятельный массаж ступней ног.

9.35 - отъезд.

-Дети, все участники спортсмены должны пройти медицинское обследование о допуске для занятий на тренажерах. Трое детей надевают халаты – врача, три девочки – медсестры. Врачи проводят обследование, медсестры меряют температуру, измеряют давление, заполняют карты с результатами осмотра. Тренер. Все дети допускаются для занятий на тренажерах.

Вначале проводится небольшая разминка (ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках)

По команде воспитателя - тренера дети засчитываются на 1, 2.

Тренер: Выполняем прыжки для координации движения.

- На велотренажере укрепляются сердечно - сосудистая и дыхательная система, развивается выносливость, укрепляются мышцы живота и ног. Лёжа на спине.

- На тренажере «массажная дорожка» развивается выносливость и массаж стопы ног.

- На мячах – «хопах» укрепляются мышечный корсет позвоночника.

Каждая двойка спортсменов проходит на свой вид тренажера. По сигналу тренера происходит – переход детей на другой вид тренажера.

Тренер: Дети, после физических упражнений у вас усилилось сердцебиение, значит, участился и пульс, давайте проверим. (Проводятся упражнения на восстановление дыхания).

Тренер: Будущие спортсмены должны быть не только сильными, но и знать о строении своего тела и работе внутренних органах. Дети приглашаются на беседу к врачу «Функциональные особенности организма человека».

Врач: Дети, кто может показать на плакате и назвать строение туловища человека?

Ответы детей: тело человека состоит из – головы, туловища, верхних конечностей (рук) нижних конечностей (ног). Врач приглашает ребёнка показать части тела на макете.

Тренер: Дети, а что вы знаете о важном внутреннем органе человека – сердце?

Ответы: У всех людей есть сердце, которое находится внутри, и его нельзя увидеть, но можно почувствовать и услышать. Сердце человека размером с его кулак. Оно постоянно стучит и никогда не отдыхает. Сердце, как мощный насос, оно нагнетает кровь по всему организму.

Тренер: Дети, а кто может рассказать о другом важном внутреннем органе – лёгких?

Ответы: В грудной клетке размещены лёгкие, вместе со своим неутомимым соседом – сердцем, Благодаря лёгким мы дышим. Они работают и днём и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем, год за годом, всю нашу жизнь.

Тренер: Дети, а какова роль желудка в нашем организме?

Ответы: Желудок совершает трудную работу. Своими стенками он мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком еду. Эта сложная

работа называется перевариванием пищи, которая как бы варится у нас внутри.

Врач: Молодцы, дети. Сегодня я познакомлю с работой мышц.

Мышцы упругие, могут сжиматься и разжиматься. Только благодаря мышцам человек может петь, смеяться, прыгать. Мышцы заставляют работать и внутренние органы: сердце, желудок, кишечник. Мышцы должны работать, и они не любят лениться. Чтобы ваши мышцы были сильные, крепкие, нужно делать утреннюю зарядку, заниматься спортом, трудом и больше двигаться.

Наша беседа подошла к концу. И в завершении я предлагаю вам решить кроссворд «ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА»

1 орган слуха

2 орган кровообращения

3 орган дыхания

4 орган вкуса

Дети выходят из «учебного класса», строятся в одну шеренгу.

Тренер: После физической нагрузки организм, а умственной нагрузки мозга я предлагаю вам сделать массаж стоп.

Воспитатель предлагает детям вернуться обратно в детский сад.

Дети садятся в «автобус».

Воспитатель. Дети, где мы сегодня были? Чем мы занимались? – Что нового узнали?

- Что вам понравилось?

В следующий раз мы продолжим наши тренировки. А сегодня вы получаете разрешение на участие в малых олимпийских играх.