

Конспект НОД в старшей группе № 9 ко Всемирному дню борьбы с заболеваниями сердца на тему: «Сердце: здоровье и тренировка»

Цель: познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма.

Задачи:

- познакомить детей с понятиями: «сердце», «сосуды», «пульс».
- обучить правилам сохранения здорового сердца, вырабатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.
- формировать любовь и сознательное отношение к выполнению физических упражнений для сохранения здорового сердца.
- формировать способность анализировать результаты опытов;
- развивать умение логически мыслить, четко и ясно отвечать на поставленные вопросы, устанавливать логические связи.

Материалы к занятию: презентация, рисунок сердца, резиновая груша, стакан с крашеной водой, трубочки, аудиозапись биения сердца, фонендоскоп; фигурки человечков памятки с изображением физических упражнений и продуктов питания, полезных сердцу, карточки с изображением насоса, спортивных упражнений и правильного питания.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Организационная часть:

Воспитатель:

Рано утром детский сад всех детей встречает.

Там игрушки ждут ребят, в уголке скучают.

Ты по -доброму, очень весело улыбнись.

Всем кто хмурится, своей радостью поделись

Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись!

Ребята , я очень рада видеть вас всех сегодня здоровыми и красивыми.

-Посмотрите на этот плакат и скажите, что является опорой нашего организма?(скелет)

-А что приводит в движение скелет и наше тело?(мышцы)

-Какие должны быть наши мышцы? (крепкие, сильные)

-Да скелет не только служит опорой нашего организма, но ещё и защищает наши органы, которые находятся внутри нас.

- Какие органы вы знаете?

- А какой орган в нашем организме самый главный? (сердце)

Стихотворение: Н.Кнушевицкая «Сердце»

В груди у каждого из нас

И день, и ночь, и всякий час

Мотор стучит чудесный,

Конечно, вам известный.

Моторчик наш, он не простой,

Он не железный, а живой.

Он тосковать умеет,

И любит, и жалеет!

-Где находится сердце? А вы хотели бы посмотреть ,как оно выглядит?

(Педагог выставляет рисунок сердца).

Воспитатель: Посмотрите, как выглядит сердце, На что оно похоже? А размером оно у нас такое же как это? По форме оно напоминает кулак.

-Сердце - это самый главный очень сложный и удивительный механизм. Оно очень сильное и крепкое. Ведь сердце выполняет очень важную работу. Когда оно сжимается - оно выталкивает кровь в сосуды. Кровеносные сосуды проходят по всему телу. Посмотрите на тыльную сторону ладони. Видите синие полоски – как вы думаете, что это? Это и есть кровеносные сосуды. По ним движется кровь.

Воспитатель: Как вы думаете, какого размера ваше сердце? Посмотрите на свой кулачок – вот такой величины ваше сердце. А вот какое сердце у меня. Посмотрите на мой кулачок и сравните его со своим. Что больше? Правильно, мой кулачок больше, а это значит, что моё сердце больше, чем ваше. Ваше сердце будет расти вместе с вами. Как вы думаете, когда вы спите, сердце работает или отдыхает вместе с вами? Несмотря на небольшой размер, наше сердце работает и днем, и ночью.

Воспитатель: И работает как насос. Чтобы понять, как это происходит, я предлагаю вам пройти в лабораторию и посмотреть, как сердце выталкивает кровь.

(На столе груши-спринцовки, стаканы с подкрашенной в красный цвет водой).

Представьте, что груша – это сердце, вода в стакане – это кровь, трубочки-сосуды. Сжали грушу и опустили трубочку в жидкость. Разжали кулачок. Кровь наполняет сердце, а затем оно сжимается, выталкивает кровь и движет кровь по нашему организму. Повторили еще раз. Такое движение никогда не останавливается, сердце работает без усталости.

Вывод: (говорят дети) наше сердце сжимается, разжимается и движет кровь по нашему организму. мы закончили с вами свой эксперимент, предлагаю вам пройти в группу. Садитесь на свои стульчики.

-Когда вы ходите, играете, а вы слышите как бьются ваши сердца. (нет)

-Давайте послушаем как бьются ваши сердечки.

(звучит аудиозапись биения сердца)

А теперь разбейтесь на пары приложите ухо к груди и послушайте друг у друга – Проговорите, как оно стучит.

– А как еще можно услышать биение сердца? А еще биение сердца можно определить по пульсу. Пульс-это удары сердца. На твоём теле есть места, где эти удары ощущаются. Давайте найдем их вместе.

-Сначала найдем пульс у себя на шее. Приложите к ней кончики пальцев вот здесь.(пульс прослушивается кончиками пальцев с обеих сторон шеи чуть ниже угла нижней челюсти.) (воспитатель индивидуально помогает детям находить пульс).

-Пульс прощупывается на запястье. Положите два пальца одной руки на запястье другой. Найдите у себя пульс. Что вы чувствуете? (ТОЛЧКИ). Так бьется ваше сердце. (Существует аппарат– фонендоскоп, через который можно услышать удары сердца.)

-Как вы думаете, сердце всегда бьется одинаково?

Давайте посмотрим, как будет биться сердце, после того, как мы потанцуем.

Физкультминутка

- Послушайте снова пульс. Положите руки на грудь. Как теперь оно бьется? Что изменилось? (сильно, быстро). Это потому что мы дали физическую нагрузку. Что нужно сделать, чтобы сердце успокоилось и стало биться ровно и спокойно.

- Давайте сделаем дыхательную гимнастику.

Воспитатель: Тук-тук стучит сердечко, точно также как мотор. Если так стучит сердечко, значит человек здоров. Мы должны его беречь, заботиться о его состоянии.

А как вы думаете, что нужно делать чтобы ваше сердце было здоровым (ответы детей). Педагог: Ребята, посмотрите на памятки. Здесь изображены физические упражнения для тренировки сердца, а на второй полезные и вредные продукты питания. Давайте обсудим наши памятки.

Воспитатель: Поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду показывать картинки, а вы должны громко хлопать в ладоши, когда увидите что это полезно для сердца, а если вредно, то топаем все ногами.

Воспитатель: Катя, почему ты выбрала эту карточку?

Костя, а ты считаешь это упражнение полезным для сердца?

Маша, а ты как считаешь?

Почему, вы оставили эту картинку? (ответы детей).

Воспитатель: Итак, ребята, молодцы! О своем сердце нужно заботиться всю жизнь. Когда ваше сердце устанет, что вы ему можете предложить? (отдохнуть)

-А как отдохнуть? Правильно, расслабиться, поиграть в спокойные игры, просто спокойно посидеть, погулять на свежем воздухе, спать днем, вечером вовремя ложиться спать, сделать дыхательную гимнастику.

-Вы думаете, сердцу нравится, когда вы боитесь, плачете? (ответы детей) Да, это грустно - всегда, и конечно же, не нравится сердцу. А чем будем радовать сердечко? Будем улыбаться, смеяться и со всеми дружить. Имей доброе сердце и хорошее настроение.

Итог занятия:

-Что нового мы сегодня узнали? Какое задание вам понравилось больше всех?

-А сейчас подойдите к столу, выберите сердечко с тем настроением, которое осталось у вас после занятия. (с улыбкой – у кого все получилось, и не вызвало затруднений, без улыбки – кому сегодня было трудно, не все получалось.) Выбрали, а теперь приклейте свои сердечки вот к этим человечкам. (обратить внимание на того ребёнка, кто выбрал грустное сердечко).