

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 г. Вязьмы Смоленской области**

**КОНСПЕКТ**  
организованной образовательной деятельности  
для детей подготовительной группы  
**«Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»**

Составил:  
воспитатель С.В. Кёльн,  
А.Н. Тугияина

2017г.

Цель: познакомить детей с работой человеческого сердца

Задачи:

1. формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;
2. обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым;
3. совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.

Материалы и оборудование: рисунок сердца, схема кровеносных сосудов; мячи красного и синего цвета; самокаты; вырезанные из красной бумаги «улыбающиеся сердца»; фонограмма записей биения человеческого сердца.

#### Ход ООД

Воспитатель, собрав вокруг себя детей, предлагает им вспомнить занятие, на котором они познакомились со строением своего тела, и ответить на вопросы:

- что является опорой нашего организма?
- что приводит в движение скелет и все наше тело?
- что необходимо делать для укрепления наших мышц?

Педагог напоминает правильный порядок выполнения упражнений для тренировки тела, дети самостоятельно ряд общеразвивающих упражнений, каждый сам составляет свой комплекс.

Молодцы! Хорошо позанимались! А в награду за ваши труды я дам вам послушать песенку, которая состоит всего из двух слов: «тук - тук».

Прослушивание фонограммы биения человеческого сердца.

Воспитатель: так бьется ваше сердце, вы можете услышать его в любую минуту, для этого вам нужно положить пальцы на запястье, на горло или висок. Толчок крови в сосудах которые вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам. (Обучение дошкольников определению своего пульса)

(Воспитатель обращает внимание детей на рисунок сердца.) Посмотрите, как выглядит ваше сердце. Размером оно с апельсин, но не смотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12000 ударов. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце – тоже мышца, поэтому занятие физкультурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движения, например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать. Какие полезные спортивные упражнения и игры для укрепления мышц вы знаете? (Ответы)

Игровые эстафеты: «Кто быстрее?» (прыжки на двух ногах), «Кто больше соберет мячей», «Гонки на самокатах».

Мы с вами побегали, поиграли и сердце начало биться сильнее. Попробуйте сейчас послушать биение своего сердца, и скажите чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале. (Ответы детей) правильно, вы

чувствуете, как сердце колотится у вас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Как только соревнования заканчиваются, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Но и в этом случае необходимо помогать ему. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо вовремя отдыхать. Именно поэтому вы ложитесь после обеда и по вечерам спать. Когда мы отдыхаем, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.

Мы поговорили о том, как необходимо тренировать наше сердце, чтобы оно хорошо работало – сокращалось. А что же происходит в результате этих сокращений?

(Обсуждение схемы кровеносных сосудов) Представьте себе корабли, которые везут различные грузы по реке. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в артерию, по которой «Кораблики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма. Кровяные кораблики, отдавая кислород и питание, забирают из организма углекислый газ и вредные, ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая вновь на кислород и ценные вещества.

Эстафета «Кровяные кораблики»

В заключении воспитатель напоминает правила, соблюдая которые можно сохранить сердце здоровым.

- Регулярно заниматься физкультурой, бегать и играть.
- Обязательно отдыхать днем и ночью.
- Есть полезные продукты.
- Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.