**Программное содержание:**

Продолжить знакомить детей с работой сердца. Показать значение сердца и крови для жизни человека. Обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы. Развивать у детей способность делать выводы на основе проведенного опыта (сердцебиение, пульс). Развивать умение логически мыслить, четко и ясно отвечать на поставленные вопросы, устанавливать логические связи. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы. Воспитывать любовь и сознательное отношение к выполнению физических упражнений и игр для работы и сохранения здорового сердца.

**Оборудование**: схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», квадратики синие и красные, фильм «Анатомия человека. Кровеносные сосуды»».

**Предварительная работа.**

Занятия: "Если хочешь быть здоровым!", "Кто мы? Какие мы?"; чтение и рассматривание энциклопедии «Человек», беседа на тему «Мое здоровье», рассматривание иллюстраций, картин; рисование на тему: "Какие мы", игры "Полезные – вредные" "Доктор Айболит".

**Обогащение словаря:**сердце, пульс, сердечная мышца.

**Ход занятия.**

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом!

*Дети здороваются.*

- А знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили

друг другу частичку здоровья! Сегодня, мои дорогие, мы поговорим о здоровье.

*(Игровое упражнение “Послушай свой организм”.)*

Я предлагаю вам сесть на коврик, закрыть глаза, расслабиться, расслабить руки, ноги, всё тело, прислушаться к себе, к тому, как работают ваши внутренние органы.

- Ребята, что вы услышали?

*Ответы детей:* например - стук сердца, дыхание.

Сегодня мы поговорим об очень важном органе нашего организма. А называется он… забыла. Вы должны мне помочь. Отгадайте загадку:

«У меня в груди, вот тут

Слышишь, часики идут!

Звук их радостен и тих.

Только кто заводит их? (Сердце)

- Правильно. Дети, а вы знаете где, с какой стороны, расположено ваше сердце?

(с левой стороны.)

- Да, сердце расположено с левой стороны, в верхней части груди.

- А почему мы с вами его не видим, как, например, рот, нос, глаза? Его защищает грудная клетка, мышцы, кожа. Нащупайте у себя грудную клетку – это наши ребра, они охраняют сердце (показать на плакате).

- Какого размера сердце? Дети, сожмите вашу руку в кулак. Вот такого размера ваше сердце. А у меня вот такое.

- Всегда ли сердце работает?

- Несмотря на небольшой размер нашего сердца, оно работает днем и ночью, всю нашу жизнь. Что случится, если оно перестанет биться?

- Положите руку на грудную клетку, послушайте как бьется сердце, посчитайте удары от одного до десяти. А еще, как работает сердце можно определить также по пульсу. Попытаемся найти пульс. Для этого надо положить два пальца одной руки на запястье другой. Посмотрите, как это сделаю я. (Показываю.)

- Что вы слышите? (Бьется жилка.)

- Да, как будто молоточек стучит.

- Как вы думаете: сердце всегда работает одинаково или иногда сильнее, или иногда тише?

- Сейчас мы с вами проверим. Вы запомнили, как бился ваш пульс, когда вы сидели? Послушайте еще раз, а теперь все встаньте со своих мест.

- Давайте проведём эксперимент.

**ФИЗ.РАЗМИНКА.**

- В колонну становись!

-Дети, вместе собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь! (ходьба обычная)

-Лыжи быстро мы возьмём

И на лыжах мы пойдём.

Воздухом чистым хотим мы дышать,

Сердце будем тренировать. (ходьба выпадами)

- Бегать будем веселее

Мышца сердечная станет сильнее. (бег обычный 1 мин)

- Велосипед помчит нас вперед,

Здоровым будет детский народ. (лёжа на спине, упр. «Велосипед» 30 сек.)

- Речку, ребята мы видим вдали,

Плывём по реке как корабли. (ползание на животе по-пластунски)

- На животе, потом на спине,

Сердце сильнее будет вдвойне. (ползание на спине с отталкиванием ногами)

- Бежим без страха очень смело, ( бег с преодолением препятствий:

В длину и высоту мы прыгаем умело. прыжки через ворота и маты)

- А сейчас у нас игра, (ведение мяча ногой- 1 мин.)

Сердцу нравится она.

- Хоть футбол, хоть баскетбол, (ведение мяча рукой- 1 мин.)

Сердце бьёт болезням гол.

- Теперь, еще раз послушаем пульс. Есть разница, между биением пульса? Какая?

- Да, пульс стал чаще, ведь мы с вами подвигались, значит дали нагрузку нашему организму. Если мы устали, нашему организму нужно больше крови, тогда биение сердца ускоряется, а когда мы спокойны или отдыхаем требуется меньше энергии, сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

-Как вы считаете, внутри сердца что-то есть, или оно пустое? (ответы)

Внутри сердце - это очень сложный и удивительный механизм. Оно очень сильное и крепкое. Как насос, никогда не   останавливаясь, работает наше сердце, перекачивая кровь. Кровь должна поступать к каждой клеточке нашего организма. Течет кровь по большим и маленьким трубочкам. Большие трубочки называются артерии и вены, а маленькие капилляры. Давайте посмотрим фильм.

**Фильм**

- Сердце человека- очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять, заботиться о его состоянии.

- Сейчас с вами мы и продолжим укреплять наше сердце.

- Внимание, внимание!

Начинаем эстафетные соревнования!

(команды распределяются по двум бумажным квадратикам)

- В эстафете принимают участие команды «АРТЕРИЯ» И «ВЕНА».

**1. Эстафета «Виды спорта, полезные для сердца»**

Ребёнок бежит, преодолевая полосу препятствий: берёт карточку с видом спорта, полезным для сердца, громко называет его, возвращается.

**2. Эстафета «Кто больше соберёт шаров»**

Шары рассыпаны по полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше двух- кто быстрее наполнит.

Подведение итогов.

**Дыхательные упражнения.**

**«Сосна»**

И. п. -О. С.: руки в стороны;

1 - вдох;

2-3- наклон в сторону, продолжительный выдох;

4- и.п.-вдох (6раз)

- Вот мы с вами и успокоили наше сердце.

- В колонну становись. В обход по залу шагом марш!

- Ребята, помогите мне разобраться. Какие привычки вредные- ухудшают работу сердца, а какие полезные-делают его здоровым.

**М.П.И. «Хорошо или плохо»**

-Лыжи, плаванье, поход,

Люблю велосипедный спорт

Это, дети, хорошо или плохо?

- Сигарету я курю,

Словно паровоз дымлю

Это, дети, хорошо или плохо?

-За здоровьем я слежу,

На зарядку выхожу

Это, дети, хорошо или плохо?

-Сплю, ребята, я полдня

Вы не трогайте меня!

Это, дети, хорошо или плохо?

- По утрам я закаляюсь

Водой холодной обливаюсь.

Это, дети, хорошо или плохо?

- Ем морковку и салат,

Витамины кушать рад.

Это, дети, хорошо или плохо?

- Скажите, что может повредить сердцу?

(лень, переутомление, стрессы, волнения, болезни, жирная пища)

- Давайте вместе подумаем, какие правила надо соблюдать, чтобы сердце не болело и работало дольше. (Дети высказывают свои предположения, а воспитатель записывает). Вот мы и составили **правила здорового сердца:**

1. Не переутомляться

2. Спать днем

3. Вечером вовремя ложиться спать

4. Кушать полезную еду

5. Тренировать сердце (бегать, прыгать, выполнять физические упражнения, закаляться)

- А вы будете заботиться о своём сердце?

(детям вручаются памятки-сердечки)

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад города Николаевска» Николаевского муниципального района Волгоградской области

Конспект

интегрированного занятия

подготовительной «Б» группе

на тему: «Сердце. Работа сердца».



Подготовили и провели:

воспитатель

подготовительной «Б» группы

Марченко Светлана Валерьевна;

инструктор по физической культуре

Аржанова Татьяна Александровна.

23.10.2016 г