**Совместная деятельность с детьми по ЗОЖ «Берегите сердце, сердце берегите!»**

**Цель:**

Познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма.

**Задачи:**

1. Дать детям элементарные знания о сердце – как о важнейшем органе нашего организма.

2. Развивать речь детей, логическое мышление.

3. Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни.

**Материалы к занятию.**

2 шприца, стакан, губка, ёмкость для воды, фонендоскоп, сок, красный маркер, коробочка с сердечками внутри, стаканы, медицинский халат, ручки, цветные карандаши, магниты, сок, магнитная доска, карточки с надписями *«полезно»* и *«вредно»*,

**Обогащение словаря:** сердце, пульс, мышечный мешочек, фонендоскоп, вена, артерия, кардиолог.

**Ход совместной деятельности:**

**Воспитатель:** Я зову, зову, зову, поиграть с вами хочу.

**Игра *«Покажи что назову»*.**

*Быть у каждого должна, очень умной голова.*

*Я верчу ей, как умею, голова сидит на шее.*

*Съел еду я всю и вот, мой наполнился живот.*

*На прогулке не забудь закрывать от ветра грудь.*

*Животик, спинка, грудь, их вместе туловище зовут.*

*Руки чтоб играть, трудиться, воды из чашечки напиться.*

*На руке сидят мальчики, очень дружные пальчики.*

*Бегут по дорожке очень резвые ножки.*

**Воспитатель:** Молодцы! Присаживайтесь на свои места *(дети садятся на стульчики за стол)*.

- Сегодня мы поговорим с вами об очень важном органе нашего организма, а как он называется, вы узнаете, отгадав загадку:

*День и ночь стучит оно,*

*Словно бы заведено.*

*Будет плохо, если вдруг*

*Прекратится этот стук.* *(ответы детей)* Сердце.

-Молодцы! Теперь мы знаем, что это сердце *(СЛАЙД 2)*

-Давайте послушаем, как бьётся сердце *(звучит фонограмма стука сердца)*.

Ребята, к нам пришли наши знакомые Танечка и Ванечка. Ваня очень хочет ходить на бокс, а Танечка хочет стать балериной. Но для занятий им необходима справка о состоянии здоровья. Подскажите где они могут взять справку?

**Дети:** в больнице.

**Воспитатель:** Конечно, и первое, что им необходимо проверить-это сердце.

- Ребята, а кто определяет здорово ваше сердце или нет? *(ответы детей)*

- Правильно, врач. Но врачи есть разные, как же его называют? *(ответы детей)*.

- Верно кардиолог! *(СЛАЙД 4)* К нам пришла сегодня мама Амелии. Она как раз работает кардиологом в больнице И сейчас вы побудете у неё на приёме *(воспитатель приглашает маму)*.

**Кардиолог:** Здравствуйте ребята. Я работаю в больнице, ко мне приходит очень много пациентов, чтобы проверить, как работает их сердце. Ребята, а давайте мы послушаем, как бьются ваши сердечки, но как же нам это сделать? *(ответы детей)*

- Биение сердца можно определить по пульсу, посмотрите на слайд и определите его нахождение *(СЛАЙД 5)*.

- Пульс прощупывается на запястье *(делается метка красным маркером)*. Найдите у себя пульс. Что вы чувствуете? *(ответы детей)* Правильно, толчки. Так бьётся ваше сердце.

- А ещё существует специальный аппарат, через который можно услышать удары сердца, как он называется? *(ответы детей)*. Он называется фонендоскоп *(СЛАЙД 6)*. Ещё раз проговорите, как называется этот прибор *(дети хором повторяют)*.

- Давайте послушаем фонендоскопом, как бьются ваши сердечки (кардиолог по очереди слушает стук сердца у каждого ребёнка, даёт послушать детям)

- Мы с вами знаем, как работает наше сердце, а где оно находится? *(ответы детей)*

- Верно, в левой стороне груди *(СЛАЙД 7)*. А почему же мы его не видим, как глаза, уши, нос? *(ответы детей)*

- Молодцы! Сердце – это внутренний орган, то есть находится внутри нашего тела. Защищает его грудная клетка, кожа, мышцы. Сердце – плотный мышечный мешочек. Размер сердца взрослого человека, малыша и старого человека разный. Сожмите кулак *(дети сжимают кулачки)*. Вот такого размера ваше сердце. А вот такое сердце у меня *(сжимаю кулак)*.

**Воспитатель:** Ребята предлагаю закрепить наши знания и расположить на наших Танечке и Ванечке их сердечки

**Игра *«Расположи правильно сердце»*. (**шаблоны детей и сердца)

- Попробуйте сами определить его расположение и наклеить бумажное сердечко Танечке и Ванечке

Ну а теперь давайте разомнёмся.

**Физ. Минутка.**

Играет весёлая музыка , дети танцуют. «Если нравится тебе то делай так!»

**Воспитатель:** Какие вы у меня молодцы, устали? Присаживайтесь на свои места *(дети садятся на стулья за стол)*.

- Давайте теперь послушаем пульс. Какой он – спокойный или учащённый? *(ответы детей)*

***Дыхательная гимнастика.***

**Кардиолог:** Чтобы сердце успокоилось нужно сделать три глубоких вдоха и выдоха. Вдыхать нужно носом, выдыхать – ртом *(вместе с детьми делаю упражнение три раза)*.

- Молодцы ребята! То что сердце колотится в груди сильнее – это полезно. Физическая нагрузка укрепляет сердечную мышцу. Несмотря на небольшой размер, наше сердце работает и днём и ночью и поэтому нам нужно беречь его. Мы сказали, что физические упражнения полезны для сердца, а что ещё нужно делать для того, чтобы сердце было здоровым? У меня есть таблички, но они все перепутались и их нужно разделить на два столбика, а столбики назовём

**Игра *«Полезно»* и *«Вредно»*** (Работа с детьми – каждый ребёнок выходит к магнитной доске, берёт карточку и говорит вслух, что на ней нарисовано. Прикрепляет магнитом в тот столбик, в который считает нужным).

**Воспитатель:** Молодцы ребята! А теперь мы с вами проведём несколько опытов.

**Опыт №1 с губкой.**

- Сожмите кулачки, потом расслабьте *(дети выполняют задание)*. Что это вам напоминает? *(ответы детей)*.

- Правильно, работу сердца. Сожмётся сердце - вытолкнет кровь, разожмётся – наполнится кровью. Оказывается, сердце одним сжатием выталкивает пол стакана крови. Посмотрите, как это происходит. Представьте, что губка это сердце. Опускаем губку в воду, губка собирает в себя воду как сердце кровь. Сжимаем губку и смотрим, как она выталкивает из себя воду, как сердце кровь.

- Наше сердце похоже на мотор, оно работает, не переставая день и ночь. И кровь течёт по сосудам не переставая. Сосуды бывают толстые - видимые и тонкие - невидимые. Толстые сосуды можно увидеть на руке, повернув ладошку вверх. Синие полосы – это толстые сосуды. Переверните руку ладошкой вниз и сильно нажмите на ноготь. Что вы заметили (ответы детей? Да он побелел. Теперь отпустите. Ноготь стал розовым. Это происходит потому, что внутри находятся мелкие невидимые кровеносные сосуды, которые при нажатии сильно сужаются и кровь перестаёт двигаться и не поступает к ногтю.

**Опыт №2 со шприцами.**

- Проведём с вами ещё один опыт. Представим, что у нас два сердца: *«сильное»* здоровое тренированное – шприц 20 мл. и *«слабое»* не тренированное – 10мл. Как вы думаете, какое сердце продвинет питательные вещества и кислород быстрее: *«слабое»* или *«сильное»* (ответы детей? Посмотрите *(выпрыскиваю жидкость в ёмкость)*. Конечно же, быстрее это сделает *«сильное»* сердце тренированное. Значит, что нужно делать, чтобы сердце было здоровым (ответы детей?

- Правильно, заниматься физкультурой, тренировать сердце.

Итог.

- Если вы были внимательны, то вы должны были запомнить какие же правила надо выполнять, чтобы уберечь сердце от болезней

- Сформулируем правила вместе:

1. Заниматься физкультурой

2. Не пить алкоголь

3. Не курить

4. Не употреблять наркотики

5. Больше двигайся на свежем воздухе

6. Хорошо питайся, ешь фрукты и овощи

7. Имей доброе сердце и хорошее настроение

Давайте поблагодарим маму Амелии за познавательный рассказ.

Рефлексия.

- Подводя итог нашего занятия, расскажите, что вы узнали сегодня.

**Воспитатель:** Если вы будете соблюдать эти правила, то сердце у вас будет хорошо работать и не будет болеть. В заключении дарю вам сердечки, чтобы вы не забывали о сердце и берегли его, а чтобы здоровья прибавилось