

Как заботиться о своём сердце

Татьяна Викторовна Орлова,
воспитатель высшей квалификационной
категории МБДОУ ЦРР — детского сада
№ 179 «Алиса», г. Ульяновск

Задачи:

— сформировать элементарное представление о сердце;

— познакомить с правилами поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым;

— помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки;

— развивать умение логически мыслить, чётко и ясно отвечать на поставленные вопросы, устанавливать логические связи;

— вырабатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

Оборудование: иллюстрации «соблюдай правила гигиены», иллюстрация «Сердце», аудиозапись биения сердца, музыка для игры «Ловишки» и для релаксации, 2 прозрачных фартука, 2 бумажных сердца.

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте, ребята, здравствуйте!

Здоровья всем и радости.

Для каждого у меня здесь есть уютное местечко.

И для каждого найдётся доброе словечко.

От чего радостнее у всех зайдёт сердечко.

Звучит аудиозапись биения сердца.

Воспитатель: Как вы думаете, что это такое? (*Ответы детей.*) Мне кажется, что это стучат в дверь. А вы как думаете? (*Ответы детей.*)

Ребята, так стучит сердце. Хотите услышать, как стучит *ваше* сердце? С помощью чего слушают сердце врачи? (*Дети слушают биение сердца через фонендоскоп.*)

А вы знаете, как выглядит наше сердце? Я покажу вам изображение настоящего сердца и немного расскажу о нём.

Демонстрируется иллюстрация сердца.

Воспитатель: Сердце даёт толчки, которые гоняют кровь по сосудам, благодаря чему она «развозит» по всему телу питание и кислород, забирает всё ненужное. Сердце размером примерно с кулак своего хозяина. Давайте посмотрим на свой кулак. Какого размера ваши сердца? Наше сердце — как мотор

в машине: пока мотор работает, машина двигается.

Где расположено сердце?

Сердце расположено между лёгкими, в середине грудной клетки, и надёжно защищено ею.

Мы можем видеть сердце? Сердце — внутренний орган, поэтому мы его не видим.

Игра «Расположи правильно сердце»

Воспитатель: Представим, что Ксюша и Данил стали прозрачными. (*Надеваем фартуки из полиэтилена.*) Теперь мы с вами можем увидеть сердце. Где оно находится? Попробуйте сами определить и наклеить сердечко из бумаги.

Сердце даёт толчки, которые гоняют кровь по сосудам и заставляют её бегать по всему телу. Если кровь перестанет бегать, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать.

Как вы думаете, ночью сердце работает или нет? Почему? (*Ответы детей.*)

Сердце работает без перерыва, и днём, и ночью, без него человек не может жить. Услышать песенку сердца вы можете в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок.

Воспитатель демонстрирует, как это делается.

Воспитатель: Давайте попробуем услышать песенку сердца. (*Дети слушают пульс на запястье и висках.*)

Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар и послало очередную порцию крови по сосудам. Когда человек волнуется или выполняет физические упражнения — его сердце стучит чаще, чем в спокойном состоянии.

Давайте это проверим и поиграем в игру «Ловишки с хвостиками».

«Ловишки»

Воспитатель: Как стало стучать ваше сердце? Покажите кулачком, как работает у вас сердце. После физической нагрузки нужно обязательно восстановить дыхание и расслабиться.

Дети восстанавливают дыхание (глубокий вдох — потянулись вверх; резкий выдох — руки опустили вниз).

Релаксация

Звучит спокойная музыка. Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза, расслабляя все мышцы.

Воспитатель:

Реснички опускаются,
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко. Шея не напряжена и расслаблена. Дышится легко...ровно...глубоко...

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Потянулись! Улыбнулись!
И совсем уже проснулись!

Как сейчас работает ваше сердце? Почему? Покажите кулачком.

Знакомство с правилами «заботы о сердце»

Воспитатель: Когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже работает спокойно. Когда человек выполняет лёгкую работу, сердце бьётся нормально. Чем труднее работа, тем чаще бьётся сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть сильным.

Что помогает сердцу быть сильным? Может, больше отдыхать, не бегать,



не прыгать, не лазать? Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжёлой работе?

Правильно, нужно тренировать сердце: спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, больше гулять на свежем воздухе (*показ картинок*).

Как вы думаете, в каком настроении у человека сердце работает лучше?

Конечно, когда он весёлый, добрый.

А когда человек сердится, что с ним происходит?

Он дрожит, напрягается, и сердце его тоже напрягается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга, и тогда сердце будет работать лучше.

Ещё раз пощупаем пульс.

Что делает сердце? Гоняет кровь, пульсирует. Наше сердце работает, кровь течёт по сосудам и венам, они похожи на ручейки и речки. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки».

Опыт с медицинской грушей

Цель: дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам.

Оборудование: медицинская груша, прозрачные трубки от капельницы, соединённые с грушей в кольцо, подкрашенная вода.

Воспитатель: Ребята, представьте, что медицинская груша в моих руках — это сердце, а трубочки, отходящие от неё, — сосуды, по которым сердце гоняет кровь.

Сердце — «груша» — сжимается, кровь бежит по сосудам, снабжая питательными веществами все органы, разжимается — кровь возвращается в сердце.

Итак, сердце — важный орган, гоняющий по сосудам кровь, несущую клеткам пищу.

Вот так, не переставая, течёт кровь по сосудам. Оказывается, они бывают толстые (видимые) и тонкие (невидимые). Толстые сосуды можно увидеть на руке, повернув ладонку вверх. Синие полосы — это толстые сосуды, которые называются вены. Переверните руку ладонкой вниз и сильно надавите на ноготь. Что вы заметили? Да, он побелел. Отпустите. Ноготь стал розовым. Это происходит потому, что внутри находятся мелкие невидимые кровеносные сосуды — капилляры, которые при нагрузке сильно сужаются, и кровь перестаёт двигаться и не поступает к ногтю. Поэтому, чтобы наше сердечко хорошо работало, не носите штанишки с тугой резинкой, ничего не должно мешать движению крови.

Для того чтобы сердце было здоровым, о нём нужно заботиться: нужно заниматься физкультурой, играть в подвижные игры, обязательно спать ночью, нельзя сильно уставать или переутомляться, плохо влияют на сердце плохое настроение, злость.

Теперь вы знаете, что сердце нужно беречь. Давайте ещё раз повторим, какие же правила надо выполнять, чтобы сохранить здоровое сердце.

1. Занимайся физкультурой;
2. Выполняй дыхательные упражнения;
3. Больше двигайся на свежем воздухе;
4. Хорошо питайся;
5. Заботься о зубах;
6. Носи удобную одежду;
7. Будь в хорошем настроении.

Если вы будете соблюдать эти правила, то сердце у вас будет хорошо работать и не будет болеть.