

**Конспект**  
**Тема: «Моё здоровое сердце».**  
Старшая группа 5-6 лет

Подготовил:

Инструктор по физической культуре  
Воробьева Е.В.

**Цель:** Создание условий для расширения кругозора детей в сохранении и укреплении здоровья, с помощью физических упражнений и проведение опыта.

**Задачи:**

Образовательные : Формировать умение определять расположение на теле кровеносных сосудов, сердца в организме человека, находить пульс и определять, когда сердце работает быстрее, а когда медленнее. с помощью опыта узнать как работает сердце и течёт кровь по сосудам. Учить выполнять физические упражнения, дыхательные упражнения.

Оздоровительные: Познакомиться с правилами оказания первой помощи при кровотечениях, с правилами охраны и укрепления сердечной мышцы.

Воспитательные: Воспитывать у детей стремление и желание к систематическим занятиям физической культурой, удовлетворять потребность ребёнка в движении, здоровом образе жизни.

Планируемый результат:

1. Дети через проведение опыта поймут, как в организме работает сердце и течёт кровь по сосудам, научатся определять пульс и расположение кровеносных сосудов.
2. Познакомятся с правилами оказания первой помощи при небольших кровотечениях.
3. Научатся через физические упражнения укреплять сердечную мышцу.
4. Будет дан старт устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление своего здоровья – «Я хочу быть здоровым, я буду здоровым»

**Оборудование:** аптечка, резиновая груша с капельницей, экран, ноутбук, презентация,

**Музыкальное оформление:** фонограмма стука сердца, звуков воды, музыка для упражнений, основных видов движений.

**Ход непосредственной организованно-образовательной деятельности**  
**I Организационный момент**

(Дети под музыку входят в зал, затем садятся на скамью).

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Мы сегодня постараемся научиться беречь и укреплять своё сердце. согласны?

**II Вводная часть**

Инструктор. Ребята, положите руку туда, где по вашему мнению находится сердце. (дети кладут руку на левую сторону груди). Где оно находится? (ответы детей).

(На экране появляется изображение фигуры человека, где отчётливо видно сердце). А теперь посмотрите на экран. Вы правы ребята, сердце находится с левой стороны груди, в верхней части тела. Ребята, сожмите руку в кулак. Я открою вам секрет, наше сердце размером с кулачок.

**(Звучит фонограмма стука сердца).**

Ребята, что это за звуки? (это бьется наше сердце) Сердце то сокращается, то расслабляется, так толчками оно двигает кровь по телу. Эти толчки называются пульс. Пульс может рассказать, с какой скоростью бьется наше

сердце. Мы свое сердце можем услышать, положив пальцы на запястье, шею, виски.

Ребята, давайте попробуем найти свой пульс. Как стучит ваше сердечко? (ответы детей).

А теперь я предлагаю немного потренироваться и ещё раз измерить свой пульс.

### **III Основная часть**

#### **а) Разминка с гимнастическими палками.**

Инструктор. Сейчас мы снова измерим наш пульс. Как стало биться наше сердце? (быстрее, потому что мы потренировались). Ребята, после тренировки сердце стучит быстрее, а значит, становится выносливее и крепче. А сейчас мы выполним несколько дыхательных упражнений.

#### **б) Дыхательная гимнастика.**

Я предлагаю в третий раз измерить свой пульс. Как теперь бьется наше сердце? (медленнее) Почему? (мы отдохнули, успокоились). После тренировки нужно отдохнуть не только мышцам, но и сердцу.

Инструктор. Ребята, мы с вами уже говорили, что сердце, сокращаясь и расслабляясь, толкает кровь по кровеносным сосудам, и сейчас я предлагаю вам рассмотреть кровеносные сосуды на своём теле.

**(На экране появляется изображение человека с кровеносными сосудами).** А теперь посмотрите на экран и ответьте на вопрос, где у человека расположены кровеносные сосуды? (по всему телу).

А каким же образом сердце толкает кровь по сосудам, мы с вами узнаем, когда проведём небольшой э опыт.

#### **Проведение опыта.**

Перед вами резиновая груша, представьте, что это сердце. Начинаем его

сжимать, как будто работает сердечко Ребята, что же происходит? Дети

делают выводы(когда груша сжимается, вода «кровь» из неё начинает течь по

капельнице «кровеносным сосудам»). **(На экране появляется изображение**

**скорой помощи и средств, для обработки раны).** Ребята, а что бывает, если

человек поранился? (начинается кровотечение).

Так что же делать ?( если рана большая, прежде всего обратиться за помощью к взрослым и вызвать скорую помощь «112»).

А если рана маленькая ?(смазать рану зелёной, наложить стерильную повязку или пластырь).

А сейчас я предлагаю вам поиграть.

#### **Эстафета**

Ребята, помогите мне собрать в аптечку те предметы, которые нужны для обработки раны (дети кладут в чемоданчик предметы для оказания первой помощи при кровотечении).

Молодцы ребята

#### **IV Заключительная часть**

Инструктор Ребята, сегодня мы с вами хорошо потренировались, поиграли, а теперь немного отдохнем. Дети садятся в круг на пол и слушают шум воды

Инструктор Ребята, вам понравилось сегодня играть?(ответы детей). А что интересного вы узнали?(выводы)Ребята, больше гуляйте, играйте в подвижные игры. занимайтесь спортом, и тогда ваше сердце будет долго и хорошо работать, . В одну колонну становись.(выход детей из зала).