Конспект непосредственно образовательной деятельности по валеологии **«Органы кровообращения»**

(подготовительная группа)

 Составила :Жукова Е.А.

 МАДОУ д/с№52 Г. Чехов

**Задачи:**

-воспитание у детей элементарных навыков здорового образа жизни;

-ознакомление с работой органов кровообращения человека, с условиями, обеспечивающими охрану и жизнедеятельность сердца;

-развитие у детей способности делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение, пульс);

-формирование основ здоровьесберегающего мышления, умения использовать полученные знания для своего здоровья;

-расширение словарного запаса детей (кровеносные сосуды, органы кровообращения, пульс)

**Оборудование:** таблица с изображением расположения кровеносных сосудов на теле человека; секундомер, таблица с изображением упражнений, полезных для сердца; дидактическая игра «Что полезно для сердца»; кукла, бинт, ватка, перекись водорода, шарик красного цвета.

**Ход НОД:**

Воспитатель: Дети, что вы наблюдаете, когда пораните кожу? (*из ранки бежит кровь)*

-Какого цвета кровь? (*красного)*

Где бы мы ни поранили кожу, выступает капелька крови. Кровь красного цвета. В организме она находится в кровеносных сосудах, которые пронизывают все тело человека (показ таблицы). Во многих местах они находятся близко к поверхности кожи, и их можно рассмотреть.

**Наблюдение:** Рассмотрите ладони с наружной и внутренней стороны. Сквозь кожу видны голубые полоски. Это и есть кровеносные сосуды. Посмотрите, они разветвляются, одни из ниих толще, а другие тоньше. Самые тонкие кровеносные сосуды тоньше человеческого волоса (*рассматривание человеческого волоса)*

 По сосудам постоянно течет кровь, причем довольно быстро. Ей надо всего полминуты, чтобы пробежать по всему телу. (*Проверка по секундомеру, включается секундомер на 30секунд).*

 За такое короткое время кровь приносит во все части организма питание от органов пищеварения и воздух от органов дыхания.

 При больших потерях крови человек может умереть. Поэтому при кровотечениях ему надо сразу оказать помощь: поднять палец вверх, обработать кожу вокруг раны и наложить повязку *(показ на кукле*).

 При сильных кровотечениях надо немедленно обратиться к врачу. Потеря двух литров крови может привести к смерти человека.

 У детей иногда течет кровь из носа. Как вы думаете, как можно остановить кровь?(*ответы детей).*

 Запомните правила оказания помощи при носовом кровотечении:

-прижать пальцами крылья носа к носовой перегородке, сесть, прижать голову к груди;

-положить в половинки носа кусочки ваты, смазанные вазелином, зажать нос пальцами;

*Если после этих мер кровотечение не прекратилось, надо обратиться к врачу.*

Как вы думаете, что заставляет кровь двигаться по кровеносным сосудам? (*ответы детей*)

-Кровь двигается потому, что в нашем организме постоянно работает сердце, от которого отходят кровеносные сосуды.

 *Сердце и кровеносные сосуды – органы кровообращения*.

Сердце – неутомимый мотор, который работает в груди безостановочно всю жизнь. Иногда чуть быстрее, иногда – чуть медленнее. Даже, когда ты отдыхаешь – спишь, сидишь или лежишь – сердце сокращается примерно 75раз за минуту.

 Не замирая ни на минуту, оно трудится, перегоняя кровь по сосудам твоего тела, обогащая каждую клеточку кислородом.

По форме сердце человека похоже на треугольный булыжник, лежащий в левой части его грудной клетки. По величине сердце равно примерно кулаку человека. (*Воспитатель предлагает сжать кулачок - вот такого размера ваше сердце).* Сердце попеременно то сокращается, то расслабляется.

 (*Опыт с надутым шариком)*

Когда сердце сокращается,(*сжать шарик*) кровь с силой выталкивается в кровеносные сосуды. Эта сила заставляет двигаться кровь. Когда сердце расслабляется (*разжать шарик*), оно наполняется кровью. В последующее сокращение кровь снова выталкивается в кровеносные сосуды. Этот толчок сразу же отражается на стенках кровеносных сосудов. Его называют **пульс.**

 Пульс у человека прощупывается там, где кровеносный сосуд проходит над костью. Обычно его находят на руке выше кисти, на висках.

(*Дети вместе с воспитателем нащупывают у себя пульс)*

 Человек с детства должен беречь свое сердце. Занятия спортом, подвижные игры укрепляют мышцы и сердце. Существуют гимнастические упражнения, которые полезны для сердца.

*(Вывешиваются таблицы с нарисованными упражнениями для сердца)*

Догадайтесь, о каких спортивных занятиях идет речь. Дети загадывают загадки.

*На коня верхом сажусь*

*И по дороге быстро мчусь!*

*И пусть мой конь овса не ест,*

*И нет стремян, педали есть,*

*Яна коне верхом сижу*

*И, как поводья, руль держу.*

 *(велосипед)*

*До чего дошел прогресс?*

*У меня есть Мерседес*

*Только жаль, что мы на нем*

*Не поместимся вдвоем*

*Дв ноги на доску ставлю*

*Сам собою ловко правлю.*

 *(скейтборд)*

*У меня есть снегоход,*

*Он с горы меня несет,*

*Только это не машина,*

*И не требует бензина*

*Палки я в руках держу*

*И рулю, и торможу.*

 *(Лыжи)*

 Чтобы сохранить сердце здоровым, надо следовать с детства следующим правилам (*перед детьми выкладываются картинки*):

**\*регулярно бегай, играй, занимайся физкультурой;**

**\*не ешь слишком много;**

**\*спи не менее10человек**;

Большой вред приносит курение и алкогольные напитки (*выкладываются картинки)*

 Для работы сердца, как и для всех органов – нужны питание и воздух. Подумай и реши: хорошо ли будет работать сердце, если вместо воздуха кровь принесет ему яд – никотин, а вместо питания – алкоголь. (*Рассуждения детей)*

-Больное сердце лечить очень трудно:

«Сердце человека – это стекло: если треснуло, никогда не склеить»,

«Больного вылечит его сильное сердце» - так гласит народная мудрость.

 Про доброго и отзывчивого человека говорят: «У него горячее сердце», а про равнодушного, бесчувственного человека – «У него холодное, ледяное сердце».

 Случается, что человеку становится плохо, беспокоит сердечная боль. Это может произойти неожиданно. Чем мы можем помочь? (*ответы детей)*

 Человеку нужно принять удобную позу, необходимо позаботиться о свежем воздухе для него, вызвать скорую помощь (*Дети называют номер скорой помощи) .* Пока врач не приехал, больному можно дать специальные сердечные капли или таблетку. Чтобы сохранить сердце здоровым важно победить в себе жадность, лень, самодовольство, страх. Зависть, относиться ко всему доброжелательно.

 \_Ребята, давайте вспомним о чем мы сегодня узнали. *(ответы детей*)

Сегодня мы с вами познакомились с органами кровообращении, сердцем, как оно работает, с основными правилами сохранения сердца здоровым.