**Ход занятия**

*Воспитатель говорит пословицу: «Делу время...», а воспитанники договаривают: «...потехе час» и быстро становятся в круг.*

В: ребята, давайте поздороваемся с друг другом.

*Дети по кругу передают рукопожатие и приветсвуют друг друга.*

В: а знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по нашему организму. Присаживайтесь на коврик, закройте глаза и в тишине прислушайтесь к самому себе. Что вы услышали?

Ответы детей.

В: а я услышала свое сердце, вернее, почувствовала, как оно неустанно стучит. Мы отдыхаем, а оно трудится, и все его усилия направлены на то, чтобы человек был здоров, жил долго и счастливо. Сердце не просит за это никакой награды, а мы забываем о нем, не бережем его и даже не знаем, какое оно. Послушайте стихотворение про сердце:

Тук тук тук стучит сердечко,

Точно так же, как мотор,

Кровь разносит нам по телу. -

Что оно? Насос? Мотор?

Сегодня я предлагаю вам совершить воображаемое увлекательное путешествие по человеческому организму и познакомиться с великим тружеником и волшебными реками, которые живут внутри нас. Но для этого нам надо стать совсем маленькими. Оксана Юрьевна (младший воспитатель) подготовила нам волшебный напиток, попробуйте его и проходите за мной

Дети проходят в спальню

В: вот мы с вами и очутились внутри наших организмов. (В это время слышится аудиозапись звука работы сердца.). Присаживайтесь на стульчики. *Педагог вывешивает плакат с изображением сердца.* Люди с давних времён пытались изобрести чудо - механизм, который мог бы работать сам по себе, без остановки много лет подряд. Даже название придумали: “Вечный двигатель”. Но изобрести такую машину люди не смогли. А матушка-природа его давно уже изобрела. Как вы думаете, что это? Предположительные ответы детей

В: да, наш “вечный двигатель” - сердце. Сердце - самый важный орган. Оно есть у каждого из нас. Находится в левой части груди. У кого на стуле приклеено сердечко подойдите ко мне. *Выходят три ребенка*. Ребята, сегодня вы будете в роли экспертов, а те, кто остался сидеть – генераторами идей. Я задам сидящим ребятам вопрос, и пока в песочных часах сыпется песок, генераторы идей высказывают любые предположения.

Как только песок закончится, в работу вступают эксперты. Они выдвигают наиболее вероятный и точный ответ. Итак, начинаем!

**Мозговой штурм**

В: как вы думаете: для, чего человеку нужно сердце?

Ответы детей.

В: сердце нам действительно нужно для того, чтобы вы могли бегать, прыгать, танцевать, работать, радоваться, огорчаться... Именно сердце даёт силы для этого, обеспечивая непрерывное питание всего организма. Но главная задача сердца - перекачивать кровь, чтобы она распространялась по всему телу.

Ребята, сожмите руку в кулак. Вот такой величины ваше сердце. С возрастом сердце увеличивается.

Как вы думаете, внутри сердца что-нибудь есть или там пусто как в мешке?

Ответы детей.

В: Сердце разделено на четыре части, две справа, и две слева. А правую часть попадает темная кровь, насыщенная углекислым газом (венозная), а в левую – алая кровь, насыщенная кислородом (артериальная). Кровь бежит по системе замкнутых трубочек - сосудов, которые различаются своим размером и функциями (артерии, вены, капилляры). Артерии и вены – это «волшебные реки» в человеческом организме.

**Эксперимент 1**

В: ребята, давайте мы с вами рассмотрим ладони с наружной стороны, а потом с внутренней. Сквозь кожу видны голубые полоски. Это и есть наши вены. По сосудам постоянно течет кровь, причем довольно быстро. Ей надо всего полминуты, чтобы пробежать по всему телу. Вы даже не сумеете посчитать до 30-ти. А еще, приложив свои пальчики на запястье, вы почувствуете небольшое биение. Это биение вашего сердечка или как его по-другому называют - пульс. Что это такое? Пульс - это толчок крови, который выталкивается при сокращении сердца. У взрослого человека нормальный пульс - 70-80 ударов в минуту, у детей 80-100 ударов. На теле человека есть места, где можно почувствовать пульс - на висках, на шее, по центру грудной клетки. Но самое удобное и привычное прощупывание пульса - это запястье. Здоровое сердце человека бьётся ритмично.

**Эксперимент 2**

В: ребята, давайте мы с вами прощупаем пульс. Для этого положите указательный, средний, безымянный пальцы на запястье. Все нашли пульс?!

Обратите внимание, ребята, как бьется ваше сердце?

Ответы детей (ровно и спокойно).

В: а теперь попробуем дать нагрузку нашему организму. Для этого нам нужно стать в круг.

**Физкультминутка**

Я согнусь, разогнусь - выполняют наклоны вперед, руками касаясь - пола.

В мячик поиграю.

Попляшу, покручусь. - выполняют прыжки на месте.

И здоровья наберусь! - выполняют прыжки с, выбрасыванием ног вперед, затем прыжки вокруг себя

В: после того, как мы подвигались, еще раз пощупаем свой пульс. Что вы почувствовали?! Как бьется ваше сердце?

Ответы детей: быстрее, сильнее, громче стало биться сердце.

В: правильно, когда мы занимаемся физкультурой и спортом, у нас сердце работает быстрее. От этого оно становится сильнее. А если мало двигаться, вести сидячий образ жизни, что будет с сердцем?

Ответы детей

Воспитатель: правильно вы думаете, оно слабеет, хуже работает и человек может заболеть. Поэтому надо сердце тренировать, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Врачи, чтобы прослушать биение сердца используют фонендоскоп. По тому, как сердце бьется, они могут определить, здоров или болен человек. Давайте рассмотрим устройство фонендоскопа. Через этот прибор удары сердца слышны лучше. После занятия, все кто захочет, сможет прослушать сердце друг друга.

В организме взрослого человека течет 5-6 литров крови, а у детей меньше - 3 литра. Ребята, это много или мало?

 Ответы детей.

В: посмотрите на литровый пакет сока и представьте себе, что 3 вот таких пакета крови находится в детском организме (показ). А кровь состоит из разных клеток – человечков: красные, белые, фиолетовые. У этих клеток есть свои функции. А что это за функции, расскажите вы с помощью карточек - подсказок. Карточек у меня только три, поэтому нам надо разделиться на группы. А как это сделать?

Ответы детей. Деление на команды.

В: выберите в группах капитана, который выслушает все версии и выдвенит правильное по его мнению.

Дети выполняют.

В: когда одна из команд будет отвечать, остальные команды дожны внимательно слушать и после ответа либо согласиться (поднять большой палец вверх), либо не согласиться (большой палец опущен вниз). Итак, приступаем!

Педагог раздает карточки

1 команда: красные клетки-человечки очищают кровь, несут кислород и питательные вещества.

2 команда: белые человечки защищают наш организм от микробов и вирусов, поглощая их.

3 команда: фиолетовые человечкки участвуют в свертывании крови, не дают ей вытекать, когда образуется ранка.

В: теперь в командах разработайте правила здорового сердца и зарисуйте их в кружочках.

Дети выполняют, затем демонстрируют свои рисунки.