

Конспект НОД для детей старшего дошкольного возраста

по здоровому образу жизни

Тема: «Сердце самый важный орган»

Цель: формирование основ здорового образа жизни через организацию активной познавательно-игровой деятельности.

Задачи:

Образовательные: элементарное знакомство детей с общей схемой кровообращения, движения по артериям, венам, капиллярам; закрепить знания детей о витаминах, о полезных и вредных действиях для здоровья.

Развивающие: развитие произвольного внимания, памяти, мышления, мелкой моторики; активизация речи и обогащение словаря детей; стимулировать познавательно – творческую активность ребенка.

Воспитательные: поддерживать устойчивый познавательный интерес к изучению своего организма и умение заботиться о нем; развивать навыки самостоятельной и коллективной работы.

Активизация словаря: неутомимый, кровообращение, кровеносные сосуды, вена, артерии;

Методы и приемы: словесные (рассказ воспитателя, беседа, вопросы, указания, объяснения):

Наглядные (рассматривание схемы с изображением кровеносной системы, картинки с изображением полезных (вредных) действий для здоровья);

Практические (имитация работы сердца с грушей и водой, работа с карточками-моделями, индивидуальная работа детей с плоскостными моделями человека).

Оборудование: мольберт, магниты, груша резиновая с трубочкой (на каждого ребенка), стаканы с подкрашенной водой, фломастеры, бумажные модели человека, разноцветные бумажные кораблики, дидактические игры «Что полезно, что вредно», «Витаминки», таблица с изображением кровеносной системы, карточки – модели, картинки с изображением полезных (вредных) действий для здоровья.

НОД:

Приветствие гостей.

- Здравствуйте, мы очень рады вас видеть, и желаем всем здоровья. А теперь, мои друзья, всё внимание на меня...

Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»

- В природе есть солнце. Оно всем светит, всех греет и любит. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своей груди маленькую звездочку. Направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Я направляю к вашим звездочкам лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой как солнце. Оно несет тепло всем-всем. Откройте глаза.

- Всем хочется тепла, любви, чем мы излучаем любовь? (Сердцем). Хотите узнать, как оно работает?

- Предлагаю отправиться в путешествие по организму человека, в котором есть свои города-органы. Какие? (*Дети перечисляют их*). И где текут две «волшебные реки»: Артерия и Вена и маленькими речками - капилярами – не с простой водой, а с красной, горячей и живой. Нам не обойтись без наших «думательных шапочек», надели их. (*самомассаж головы для развития умственных способностей*)

Знакомство с понятием «Сердце»

Загадка: 1.«Оно много меньше нас, а работает всякий час».

2. День и ночь стучит оно, словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг прекратится этот стук. Что это такое?

Звучит аудиозапись биения сердца.

-Как вы думаете, что это такое? (*Ответы детей*).

-Положите правую ладонь на левую половину грудной клетки и прислушайтесь и постарайтесь почувствовать, что происходит у вас под ладонью. Что вы почувствовали? (*Ответы детей*).

-Хотите услышать, как стучит ваше сердце? (*Дети слушают биение сердца друг у друга через стетоскоп*).

– С левой стороны у человека находится сердце. Собрав рисунок из частей, мы узнаем, как оно выглядит. У кого есть сердце? Кому оно необходимо? (*человеку, животному и даже пресмыкающим, рыбам и насекомым- всем живым существам, кроме бактерий и микробов.*).

-А теперь сожмите свой кулак и внимательно на него посмотрите. У каждого человека сердце размером с кулак.

Сердце работает, стучит. С чем можно сравнить работу сердца? Какой предмет стучит так же? (*Часы*). А еще с чем можно сравнить? С насосом. Почему? Движет кровь .

Вывод: Где находится сердце? (*Слева*). Какого размера сердце? (*С кулак*). Как работает? (*Как часы*). Работает без остановки.

Практическая работа

-А сейчас я предлагаю вам пройти в лабораторию и посмотреть, как работает сердце? (*на столе груши-спринцовки, стаканы с подкрашенной в красный цвет водой*).

Груша – это сердце, вода в стакане – это кровь, трубочки-сосуды. Сжали грушу и опустили трубочку в жидкость. Разжали кулак. Кровь наполняет сердце, а затем оно сжимается, выталкивает кровь и движет кровь по нашему организму. Повторили еще раз. Такое движение никогда не останавливается, сердце работает без устали, **неутомимо**.

Вывод: наше сердце сжимается, разжимается и движет кровь по нашему организму, кровь красного цвета, жидккая.

Работа с моделями. Ребята, скажите, какого цвета кровь? В каком состоянии кровь: твердая? Жидкая? Газообразная? Имеет ли кровь запах?

(дети отбирают нужные карточки)

Вывод: кровь красного цвета, жидкая, имеет запах.

Давайте представим себя добрыми докторами и будем лечить себя поглаживанием, сочувствием. Говорим: сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

Динамическая пауза

Целый день тук да тук, раздается сердца стук. *(руки сжаты в кулаки, разводят в*

Важный орган в груди постоянно стучит. *сторону и постукивают)*

Влево шаг – вправо шаг, шаг вперед- шаг назад *(по тексту)*

Шаг немножко замедлить постепенно ускорять.

Тук-тук наше сердце стучит наше сердце стучит как часы

Тук –тук, бегай прыгай скачи не нужны будут врачи.

А теперь проверили сердцебиение, как стучит сердце? Сильно. Как можно успокоить сердце? Дыханием. Положите руку на живот.

Воздух через нос легко вдыхается

И животик, словно шарик надувается.

А теперь выдох.

Выдыхаем долго, сделав трубочкою рот,

И сдувается, как шарик, наш живот.

Повторили. Запомните золотое правило дыхания. На вдохе животик округляется, а на выдохе- делается плоским и даже втягивается в себя.

Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул- выдыхаем, наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно... глубоко...

Работа с таблицей «Кровеносная система человека»

(рассматривание таблицы с изображением общей схемы кровообращения)

Пройдемте к столу и узнаем, для чего нужна кровь в организме?

-Кто догадался, почему кровь красная? *(много кровяных клеток красного цвета)*. Наша кровь состоит из белых и красных клеток.

-Река «Артерия» течет вниз от порта «Сердце» до пристани «Мизинчик», ярко-алого цвета, разносит по всему телу кислород и питательные вещества.

Река «Вена» течет вверх от «Мизинчика» до порта «Сердце», уже отдала всем клеткам нашего организма кислород и питательные вещества, а взамен собрала вредный газ, отходы, которые скопились в организме. Вот почему кровь в «реке Вена» не алая, а темно-красная, синеватая и спешит она в легкие, чтобы очиститься от вредного газа и запастись снова чистым воздухом. Красный кораблик превращается в синий. Белые клетки (кораблики) защищают нас от болезней. Движение крови через сердце по артериям, венам, капилярам никогда не останавливается и это движение называется **кровообращение**.

Индивидуальная работа детей

-Давайте мы попутешествуем по «волшебным рекам», покажем, как кровь движется по нашему организму.

Но перед началом игры разомнем наши пальчики.

«Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу....».

Дети рисуют ярко-красными, синими карандашами на бумажных плоскостных моделях мальчика общую схему кровообращения (легкие, сердце предварительно изображены педагогом). В процессе работы детей ненавязчиво закреплять новый материал.

-Что ты обводишь красным цветом, что синим? Вот видите, дети, какие чудеса есть в природе! Оказывается, есть все-таки реки, несущие «красную живую воду».

Игра «Витамины»

-Вы знаете, что учеными найдены полезные вещества, которые содержаться в продуктах питания. Как они называются? (*витамины*). Витамины это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек делать этого не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

-Вспомним, какие витамины, для чего они нужны и подарим нашему организму витамины.

-Витамин А (*Для хорошего зрения и роста*). В каких продуктах он есть? (Морковь, рыба, перец).

-Витамин В? (*Чтобы сердце было крепким и сильным*). В каких продуктах он есть? (*Сыр, горох, петрушка, гранат, кукуруза*).

-Витамин С? (*Чтобы сердце и организм весь был здоровым*). В каких продуктах он есть? (*Яблоки, смородина, малина, шиповник, лук, редис*).

-Витамин Д? (*Чтобы кости были крепкими*). Где мы его найдем? (*Солнце, рыбий жир*).

-Витамин Е? (*Для красивой и здоровой кожи*). В каких продуктах есть витамин Е? (*Орехи, кукуруза, злаки*).

Фосфор, железо-для дыхания клеток организма.

Калий-уменьшает отеки, выводит ненужные вещества из организма.

Кальций-укрепляет кости, зубы.

Магний- успокаивает человека, повышает иммунитет, препятствует стрессам, заболеваниям.

- И еще один витамин - витамин К. Он очень важен и нужен для нашего сердца, для свертываемости крови. В каких продуктах он есть? (*Яйцо, помидор, подсолнечное масло*). А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи). А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках. (Показать).

- Для крепкого, здорового сердца мало витаминов. Что еще необходимо мы узнаем поиграв в игру «Что полезно, что вредно»

Игра «Что полезно, что вредно»

(На мольберте изображения веселого и грустного сердца)

- Сейчас, ребята, делимся на две группы. Первая выбирает картинки, которые расскажут и покажут, что полезно для нашего сердца и что нужно делать для хорошего настроения. Вторая группа выбирает те картинки, которые покажут, что влияет плохо на сердце и от чего сердце плачет.

По мере выполнения дети меняются группами и проверяют выполнение задания.

- Ребята, когда люди болеют к кому они обращаются? Но если бы люди помнили о докторах природы – им бы не приходилось пользоваться услугами врачей. Давайте вспомним докторов природы. (дети рассказывают по карточкам, использование мнемотехники).

- Давайте подарим нашим гостям цветик - семицветик с пожеланиями (составление цветка на фланелеграфе с пословицами о здоровье).

- Наше путешествие по организму подошло к концу.

Понравилось ли вам наше путешествие? Какие затруднения вы испытывали? Что было интересным?