

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 126



**Цикл занятий ЗОЖ**  
**Занятие 5. «Сердце – моторчик»**

**Составитель:**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
МАДОУ детский сад № 126  
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

## Занятие 5. «Сердце – моторчик».

### Цель:

Сформировать у детей элементарные представления о сердце как о главном органе кровеносной системы, его расположении, работе и значении для организма.

### Задачи:

- Дать понятие о сердце (где находится, как выглядит, как работает); познакомить с понятием «пульс»; объяснить, почему сердце бьётся чаще при физической нагрузке.
- Развивать умение находить пульс у себя и у товарища (под контролем взрослого); формировать навыки бережного отношения к сердцу через здоровый образ жизни.
- Воспитывать заботливое отношение к своему организму, желание вести активный и здоровый образ жизни.
- Развивать общую выносливость, координацию, умение регулировать нагрузку через подвижную игру.

### Оборудование и материалы.

- Плакат «Сердце и кровеносная система» (или мультимедийная презентация).
- Фонендоскоп (настоящий или детский игрушечный) – 2–3 штуки.
- Секундомер или песочные часы (на 15–20 секунд).
- Карточки с изображением активностей (бег, прыжки, спокойное чтение, сон).
- Массажные коврики (по желанию).
- Заготовки для аппликации: красные сердечки из бумаги, клей, салфетки, большой лист ватмана (или индивидуальные листы).
- Музыкальное сопровождение (ритмичная музыка для разминки и игры, спокойная – для релаксации).

### Ход занятия

#### Вводная часть.

#### Инструктор (воспитатель):

– Ребята, послушайте загадку:

*«Стучит, стучит,*

*Спать не велит.*

*Всю жизнь работает,*

*Никогда не устаёт.*

*Что это?» (Сердце)*

– Сегодня мы поговорим о самом главном органе в нашем теле – о сердце. Узнаем, где оно находится, как работает и почему его называют моторчиком.

## **Разминка (двигательная часть).**

Проводится разминка под ритмичную музыку с постепенным увеличением темпа, чтобы дети почувствовали учащение сердцебиения:

- Ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колен.
- Лёгкий бег на носках (30 секунд).
- Прыжки на двух ногах на месте.
- Упражнение «Мельница» (круговые движения руками).
- Восстановление дыхания: ходьба с глубокими вдохами и выдохами.

После разминки инструктор (воспитатель) предлагает детям положить ладошку на левую сторону груди и почувствовать, как стучит сердце.

## **Основная часть.**

### **Беседа по плакату «Сердце и кровеносная система».**

Инструктор (воспитатель): вывешивает плакат(или использует мультимедиа).

– Сердце находится в грудной клетке, чуть левее центра. Оно размером примерно с кулак его хозяина. Сожмите кулачок – вот такое ваше сердечко.

### **Рассказ о работе сердца:**

– Сердце работает как насос. Оно сжимается и разжимается, толкая кровь по сосудам. Кровь бежит по всему телу, приносит каждой клеточке кислород и питание, а забирает углекислый газ и ненужные вещества. Без сердца жизнь невозможна.

– Кровеносные сосуды – это трубочки, по которым течёт кровь. Они есть везде: в руках, ногах, голове. Если порезать палец – появляется капелька крови. Это вытекает кровь из повреждённого сосуда.

### **Прослушивание сердцебиения.**

Инструктор (воспитатель): показывает фонендоскоп, объясняет его назначение. Желаящие дети (по очереди) слушают сердцебиение своё и товарища.

– Что вы слышите? (Тук-тук, тук-тук.) Это сокращается сердечная мышца. Когда сердце сжимается – мы слышим удар.

Если фонендоскопов нет, дети прикладывают ухо к груди товарища (с разрешения) или просто слушают своё сердце в тишине, прижав ладонь.

### **Опыт «Как меняется пульс».**

Инструктор (воспитатель): учит детей находить пульс на запястье (лучевая артерия) или на шее (сонная артерия). Показывает аккуратно, без сильного нажатия.

– Пульс – это толчки крови, которые ощущаются, когда сердце сокращается.

### **Задание:**

1. В спокойном состоянии дети считают свои удары пульса за 15 секунд (инструктор засекает время).
2. Затем дети выполняют 10 приседаний или 10 прыжков.
3. Снова считают пульс за 15 секунд и сравнивают.

– Что изменилось? (Пульс стал чаще, быстрее.) Почему? (Сердце работает активнее, потому что мышцам нужно больше кислорода.)

**Вывод:** при физической нагрузке сердце бьётся быстрее, чтобы обеспечить мышцы кровью и кислородом. Поэтому полезно двигаться – это тренирует сердце, делает его сильным и выносливым.

### **Дидактическая игра «Что полезно для сердца?».**

Инструктор (воспитатель): показывает картинки с разными видами деятельности. Дети хлопают, если полезно, топают, если вредно.

**Полезно:** бег, плавание, зарядка, прогулка на свежем воздухе, спокойный сон, полезная еда (овощи, фрукты, каши).

**Вредно:** сидеть целый день перед телевизором, есть много сладкого и жирного, курить (объяснить, что детям это вредно вдвойне), сильно пугаться, сильно злиться.

– Сердце любит, когда человек двигается, правильно питается и не нервничает. А ещё сердце любит, когда ему говорят добрые слова.

### **Пальчиковая игра «Сердечко».**

*Кулачок сжимаем – сердце начинает,* (сжать кулак)

*Разжимаем – отдыхает.* (разжать)

*Тук-тук-тук – стучит мотор,* (постучать кулачком по груди)

*Гонит кровь во весь простор.* (круговые движения руками перед собой)

*Береги его, дружок,* (погрозить пальцем)

*Делай каждый день прыжок.* (прыжок на месте)

## **Заключительная часть.**

### **Аппликация «Красное сердце – символ здоровья».**

Дети работают коллективно или индивидуально. На большом листе ватмана или на отдельных листах наклеивают красное сердечко, вокруг него – символы здоровья (солнце, вода, овощи, спортивный инвентарь – их можно дорисовать или использовать готовые картинки).

### **Инструктор (воспитатель):**

– Давайте создадим плакат «Наше здоровое сердце». Каждый приклеит своё сердечко и дорисует то, что помогает сердцу быть сильным.

### **Рефлексия.**

Инструктор задаёт вопросы:

– Где находится сердце?

– Как называется ритмичный толчок крови в сосудах? (Пульс)

– Что заставляет сердце биться чаще?

– Как мы можем помочь нашему сердцу быть здоровым?

### **Завершение.**

– Сегодня вы узнали, что сердце – это наш главный моторчик. Чтобы оно работало долго и без сбоев, нужно много двигаться, правильно питаться и не расстраиваться по пустякам. На следующем занятии мы поговорим о наших органах чувств.