**ИТОГОВАЯ РАБОТА**

*Уважаемые обучающиеся курсов повышения квалификации по программе*

«ФГОС: здоровьесберегающие и здоровьформирующие

образовательные технологии»*!*

Вам необходимо выполнить итоговую работу, которая представляет собой разработку цикла занятий или программы по формированию здорового образа жизни с позиций здоровьсбережения.

В программе по формированию здорового образа жизни должны быть сформулированы и описаны:

1. Тема цикла занятий или программы

2. Пояснительная записка к программе, в которой прописывается:

- целевая аудитория (для какой группы учащихся разработан цикл),

- цель и задачи, актуальность программы, и

- использованные формы и методы (игры, упражнения, проблемные или ролевые ситуации и т.д.),

- этапы реализации программы,

- планируемые результаты.

3. Содержание программы

4. Календарно-тематическое планирование

5. Конспект занятий (с названием тем каждого занятия)

6. Список используемой литературы

# Пояснительная записка:

Цикл занятий по теме « Я познаю свое тело»

Целевая аудитория: воспитанники доу( старший дошкольны возраст), воспитатели

Цель цикла занятий: формирование представлений детей о строении своего организма, бережного отношения к своему здоровью.

Актуальность: В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин и др.)

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Именно детский сад должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Задачи:   Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем .

  Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.

  Расширять знания дошкольников о внутренних органах,их значении для работы всего организма в целом  Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Использованные формы и методы: беседы, дидактические игры, проблемные ситуации, экспериментирование, чтение художественной литературы

Планируемые результаты:

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Цель занятия |
| октябрь | «Мои друзья и помощники» | Повторить и закрепить знания детей о функциях органов чувств и необходимости бережного к ним отношения |
| ноябрь | «Как устроено наше тело» |  |
| декабрь | «Мозг-компьютер в твоей голове» | формировать элементарное представление о головном мозге, его функциях и значении для работы всего организма |
| январь | «Моя нервная система» | Дать представление о значимости нервной системы для здоровья и жизни человека |
| февраль | « Волшебный моторчик» | формировать общие представления о сердечнососудистой системе, о работе сердца. |
| март | «Как мы дышим» | Продолжить знакомить детей с органами дыхания |
| апрель | « Я хочу вырасти здоровым» | формировать понятие «здоровый человек», «здоровье-залог счастливой жизни» |

МДОУ детский сад №16

**Итоговая работа**

На тему «Я познаю свое тело»

|  |
| --- |
| Выполнил:Юнонен Е.А.  Мельниченко И.А.  Корнева Е.А.  Размустова И.Н. |

Ярославль, 2015

# ОО «Познавательное развитие»

* Беседа «Для чего нужны ушки?»

Маша слушает в лесу, как кричат кукушки,  
А для этого нужны нашей Маше:(ушки)  
Зачем человеку ушки? (Чтобы слышать)

- Слух для человека - это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать, беречь их.

- Расскажу вам стихотворение о том, как надо ухаживать за ушами:

Доктор, доктор, как нам быть:  
Уши мыть или не мыть?  
Если мыть, то как нам быть:  
Часто мыть или пореже?  
Отвечает доктор:Еже!  
Отвечает доктор гневно:  
- Еже, еже, ежедневно!!!  
 (Э.Мошковская)

А сейчас я хочу проверить хороший ли у вас слух.

* Дидактическая игра **"Узнай по голосу"**

**Цель:** развитие слухового внимания

Все встают в круг, водящий ребенок - в центре. Дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

Алеша (Саша, Маша и т.д.),

Ты стоишь в кругу,   
Мы зовем тебя: "Ау!".  
Глаза закрывай   
Кто позвал тебя, узнай!

Водящий закрывает глаза. Один из играющих называет его имя. Водящий должен определить по голосу, кто его позвал.

* **Дидактическая игра "Какой музыкальный инструмент звучит?"**

Музыкальные инструменты находятся за ширмой. Педагог поочередно играет на инструментах. Дети на слух определяют, какой музыкальный инструмент прозвучал.

# ОО «Социально - коммуникативное развитие»

*Сюжетно – ролевая игра «*Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

Цель: привитие культурно-гигиенических навыков.

Игровая ситуация «У Мишки уши заболели»

-Жалобы Мишки, расспросы о том, что болит, как болит, утешить его.

-Отвезти Мишку в больницу на машине.

-Посмотреть ему уши.

-Сделать укол (игрушечным или настоящим шприцем).

-Дать таблетку (для этой цели подойдут и пуговицы).

-Поставить горчичники (листы бумаги).

-Полечить уши (закапать лекарство пипеткой).

-Сделать повязку бинтом.

-Дать витамины.

-Напоить горячим чаем с медом или малиной.

-Уложить в кровать и спеть песенку, успокоить Мишку.

# ОО «Познавательное развитие»

- Для чего человеку нос? (Ответы детей.)

- Чтобы ваши носы хорошо дышали, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

**ОО« Физическое развитие»**

**Дыхательная гимнастика**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Все умеем мы считать.  
Отдыхать умеем тоже -   
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко - легко подышим.

Упражнение **"Ежики"** (Спокойное дыхание через нос.)

Упражнение "**Ракета" (**Глубокий вдох, через нос, руки медленно поднять, ладони свести вместе. Подняться на носки, подтянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком ААААА, руки в такт выдоху опускаются вниз)

Дидактическая игра « Выложи лицо»

Цель: Уточнить представления о строении человеческого лица и расположении отдельных частей его, содействовать развитию внимания, развитию сообразительности и логического мышления.

Дидактическая игра «Узнай по запаху»

Детям предлагается с закрытыми глазами определить по запаху, что находится в баночках. (Шоколад, апельсин, лук, лимон:)

Четверг

ОО «Познавательное развитие»

Познавательная беседа о языке и зубах

Всегда во рту, а не проглотишь?  
(Язык)  
-Правильно. Все живые организмы питаются, поэтому всем необходимо различать вкусное и невкусное, полезное и вредное. С помощью языка мы различаем вкус пищи.

- Какой бывает вкус? (Горький, сладкий, кислый, солёный}. -Скажите, что нельзя пробовать на вкус? (Лекарство, незнакомые ягоды, грибы, немытые овощи и фрукты, испорченные продукты).  
- Давайте поиграем. Определите на вкус, что за пищу вы пробуйте? (Дети определяют продукты и их вкус).

Упражнение для языка  
Ротик шире открывай  
Язычок вперед давай  
Влево – вправо, тик да так  
Время точно на часах  
Шире рот мы открываем  
Язык вправо направляем  
Еще шире открываем  
Язык влево направляем  
Влево – вправо, влево – вправо  
Язычок и так и сяк  
Это часики висят

**ОО « Социально-коммуникативное развитие»**

Дидактическая игра «Подбери пару»

Цель: уточнить представление о строении человеческого тела, о назначении отдельных частей тела, содействовать развитию внимания, развивать сообразительность и логическое мышление.

### Дидактическая игра: «Наш прекрасный чудо рот – в нём много зубиков живёт»



**Цель**: каждый человек должен заботиться о своём здоровье.

**Задачи :**

· расширять кругозор ребёнка;

· развивать зрительное внимание и память;

· закреплять знания о полезных и вредных для здоровья продуктов питания.

**Ход игры:** ребёнок рассматривает дидактическое пособие, анализирует и выбирает, что полезно для наших зубов, а что – приносит вред, почему и какие меры профилактики необходимо проводить. Ребёнку можно раздать фишки красного и зеленого цветов.

# Пятница

Дидактическая игра « Что для чего». ( Части тела)

Цель: Проверить уровень сформированности представлений детей об органах чувств ( глаза, нос, рот, уши). Объяснить значение каждого анализатора. Закреплять полученные знания.

Ход занятия:

Воспитатель представляет вниманию детей карточку с изображением ребенка, показывающего на… ( нос или рот , или глаз, или уши).

-На что показывает мальчик ?

- Для чего нужны ( нужен) …( уши, рот, глаза, нос).

**ОО « Социальное развитие»**

Сюжетно-ролевая игра «Кукла заболела».

-Жалобы куклы, расспросы о том, что болит, как болит, утешить её.

-Отвезти куклу в больницу на машине.

-Посмотреть ей горло, уши.

-Сделать укол ( игрушечным или настоящим шприцем).

-Дать таблетку ( для этой цели подойдут и пуговицы).

-Поставить горчичники ( листы бумаги).

-Полечить нос ( закапать лекарство пипеткой).

-Сделать повязку бинтом.

-Дать витамины.

-Напоить горячим чаем с медом или малиной.

-Уложить в кровать и спеть песенку, успокоить куклу

**ТЕМА: ЗНАЙ СВОЕ ТЕЛО. ГОЛОВНОЙ МОЗГ.**

***Цели:***

- сформировать элементарное представление о головном мозге;

- прививать навыки здорового образа жизни.

***Оборудование:*** схемы «Знай свое тело», «Соблюдай правила гигиены», «Скажи «нет» вредным привычкам», куклы Неболейка и Хворайка, иллюстрации «Головной мозг человека» или муляж, карточки с изображением веселой и грустной рожицы (по количеству детей), коробка, кубики красного и синего цвета.

**Ход:**

**I. Организационный момент.**

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться «доброе утро!»,

Доброе утро солнцу и птицам.

Доброе утро улыбчивым лицам!

- Давайте все дружно скажем эти «волшебные» слова - «доброе утро!» - еще раз!

1. **Знакомство с понятием «головной мозг».**

- Сегодня Неболейка расскажет нам о головном мозге. Мозг – вроде начальника над всеми органами. Он все знает, за все отвечает. В мозг по нервам, как по проводам в штаб. От всех органов поступают сигналы, и сам мозг обратно команды посылает. Например, вы прикоснулись к горячему чайнику, нерв мгновенно закричит мозгу: «Спаси! Больно!». В тот же миг мышцы получат команду: «Отдернуть руку»! Мозг отдает приказы всем органам, мышцам, сообщает нам о тепле, холоде, боли – в общем обо всем.

- Посмотрите, как выглядит головной мозг человека (демонстрация рисунка или муляжа).

**III. Эстафета «То жара, то холод».**

Две команды находятся по обе стороны друг от друга, в середине комнаты стоит коробка с кубиками синего и красного цвета, на полу мелом нарисован круг. Воспитатель напоминает, что нервы сообщают мозгу о соприкосновении с теплом и холодом, и от этого кожа покрывается потом или «гусиной кожей» (пупырышками). Одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а дети, как нервы, будут выбирать из общей коробки кубики только синего цвета и строить из них пирамиду в круге (круг – это «мозг»); другая команда будет сообщать о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамида из кубиков красного цвета.

**IV. Беседа, «как заботиться о здоровье, или Как сохранить мозг здоровым».**

- О мозге, как и о других органах, нужно заботиться.

*Вот некоторые правила:*

* Полезно и регулярно делать зарядку;
* Нужно хорошо высыпаться;
* Нужно регулярно питаться;
* Старайся узнать что – то новое и интересное.

**V. Закрепление материала.**

**Игра с мячом «Вопрос – ответ»:**

- Что делает мозг?

- Как мозг «командует» другими органами?

- Как нужно заботиться о мозге?

**Домашнее задание.**

Продумайте рассказ о том, как мозг управляет каким-нибудь органом.

Нарисуйте иллюстрацию к своему рассказу.

**Сохранить сердце здоровым.**

***Правила.***

-Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте в подвижные

игры

-не ешьте слишком много, чтобы не растолстеть, а то ваше сердце тоже растолстеет, а это вредно для здоровья.

-если вы больны, лежите в постели сколько велит врач.

-старайтесь не слишком уставать от быстрых игр, не переутомляйтесь.

-обязательно спите ночью 8-9 часов.

**Беседа: Сердце и его работа**

***Задачи:***

Рассказать о работе сердце.

Помочь уяснить, что сердце работает по - разному в зависимости от степени физической нагрузки.

Выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.

***Физкультминутка «***Мы - веселые ребята»

Повысить двигательную деятельность детей на занятии.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц спины.

Продолжать учить выполнять упражнения на восстановления дыхания.

Ход занятия.

-Как вы думаете, зачем человеку сердце? (ответы детей) .

-Ребята, наше сердце – как мотор в машине: пока мотор работает, машина движется. Сердце работает всегда, даже когда мы спим. Покажите все свои кулачки. Вот такого размера у вас сердечки.

-В какой стороне оно расположено? (ответы детей).

-Что оно делает, как работает? (ответы детей).

-Сердце работает как будто кулачек сжимается и разжимается (воспитатель показывает).

-Оно работает как насос, гоняет по всему организму кровь по сосудам. Если кровь перестанет бегать по сосудам, то клетки не получат питания и станут умирать.

-Как врачи могут проверить наше сердце? (ответы детей).

-Сердце вы тоже можете послушать (показать).

-Послушайте его сейчас. Оно стучит быстро, как на гимнастике? (ответы детей).

-Давайте проведем гимнастику и еще раз послушаем сердце.

***Физкультминутка.***

«Мы веселые ребята»

Мы веселые ребята, любим прыгать и скакать.

Ну попробуй нас поймать!

(дети прыгают, друг друга догоняют).

-Слушаем сердце еще раз. (дети выполняют).

-Как работает сердце? (ответы детей).

-Восстанавливаем дыхание.

Чем больше человек движется, больше работает, тем быстрее стучит сердце. Чтобы оно не уставало его надо тренировать. Как? Кто знает? (ответы детей) .

-Вы правы, надо занимать физкультурой, спортом, гимнастикой, закаляться.

Давайте поиграем.

***Дидактическая игра «Мы делаем сердце крепким».***

**Беседа: Сердце и кровообращение**

***Цель:***

- Дать элементарные представления о системе кровообращения: сердце, кровеносные сосуды, кровь, их функции и размещение в теле человека;

- Развивать у детей способность делать выводы на основе проведенных опытов (сердцебиение, пульс, кровь);

- Расширять словарный запас детей (кровеносные сосуды, пульс, вена);

Ход занятия.

- Дети, мы все с вами хорошо знаем, кто такой человек. Давайте вспомним, какие органы и части тела человека вам уже известны?

(ответы детей)

- Хорошо! А зачем они нам нужны?

(ответы детей)

- Молодцы! Но мы с вами назвали лишь те органы, которые мы видим. Сегодня мы с вами начнем большое путешествие по миру человеческого организма, внутри которого есть много органов, которые мы с вами не видим, но без них не можем существовать. Они все очень важны для человека, но главное из них - это СЕРДЦЕ.

Сейчас я вам предлагаю присесть тихонечко, закрыть глаза, расслабиться и прислушаться к себе, к тому, что происходит внутри нас.

Упражнение «Послушай свой ​​организм»

- Что вы услышали? (ответы детей)

- Да, мы с вами услышали неустанную работу нашего сердца. Поэтому, отправляемся!

Звучит аудиозапись звука работы сердца.

- А вот и сердце. (Плакат с изображением сердца)

- Как вы считаете, для чего нам нужно сердце? (ответы)

- На самом деле, сердце нам нужно для того, чтобы мы могли бегать, прыгать, танцевать, работать, радоваться, огорчаться. Именно сердце дает нам силы для всего этого. Но главная его цель - это перекачка крови по всему телу.

- Дети, сожмите вашу руку в кулак. Вот такого размера ваше сердце. А у меня вот такое. Посмотрите на рисунок сердца. Как вы считаете, внутри сердца что-то есть, или оно пустое? (ответы)

- Внутри сердце - это очень сложный и удивительный механизм. Оно очень сильное и крепкое. Когда оно сжимается - оно выталкивает кровь в сосуды, по которым кровь пробегает очень быстро через все тело и возвращается назад. Сердце работает всю нашу жизнь без остановок. Если оно остановится - человек умрет.

 А теперь давайте сделаем небольшую зарядку.

***Физкультминутка***

Облачко солнышко закрыло,

Слезки серебряные обронило.

Мы те слезки будем искать,

В травке будем собирать.

Попрыгаем, как зайчата,

Полетаем, как птички.

Потанцуем еще немного,

Чтобы отдохнули ножки, ручки.

По ходу стихотворения дети выполняют соответствующие движения.

- Молодцы. А теперь давайте снова найдем наш пульс. Прислушиваемся. Какой он стал? (ответы)

- Хорошо. Когда мы движемся, наше сердце работает быстрее и укрепляется. А если мы с вами будем мало двигаться, как вы считаете, что будет с сердцем? (ответы)

- Правильно. Сердце слабеет. Поэтому его надо тренировать: заниматься спортом и много двигаться.

- Врачи для того, чтобы услышать как работает сердце используют вот такой прибор (показать фонендоскоп). Он называется фонендоскоп.

Тема: «Состав крови. Донорство».

Цель: Познакомить детей с составом крови, группами крови, донорством.

Ребята, вы уже знаете, что кровь течёт по сосудам и что она красного цвета, но если рассмотреть её под микроскопом, то можно увидеть много интересного. Итак, кровь состоит из огромного множества красных клеток или эритроцитов. Именно этим и объясняется то, что мы видим кровь ярко- красной. Эритроциты переносят от лёгких ко всем остальным тканям кислород, а от тканей к лёгким- углекислый газ. Кроме эритроцитов в крови находятся белые кровяные клетки. Их гораздо меньше, чем красных, но они для нас очень важны. Эти клетки называются лейкоцитами. Лейкоциты способны бороться с бактериями, вирусами и инфекциями. Без таких клеток справиться с инфекцией было бы очень трудно.

Донорство- это процесс передачи крови от одного человека к другому. Часто бывает, что при авариях или тяжёлой болезни человек теряет много крови. В этих случаях ему срочно делают переливание крови.

Донор- это человек добровольно отдающий часть своей крови другому человеку. Но не надо пугаться, донору ничто не грозит, вскоре как он отдаст свою кровь, его костный мозг начнёт вырабатывать новую.

У каждого человека кровь относится к определённой группе крови. Группа крови остаётся неизменной в течении всей нашей жизни. Этих групп четыре-*I, II, III, IV.* Когда необходимо сделать переливание крови врач всегда проверит группу крови донора и пациента, которому вливают кровь. Пациент, у которого *II* группа крови может получить кровь только от донора со *II* группой крови. Было бы очень хорошо, если бы все дети знали свою группу крови.

**Викторина «почему мы должны беречь и охранять нервную систему».**

Цель: закрепление знаний детей.

Вопросы для 1 команды:

* без чего нельзя обойтись? Он управляет работой всего организма
* нужно ли тренировать мозг? Зачем?
* как называется орган центральной кровеносной системы?
* зачем нам кровь?
* как беречь и укреплять своё сердце?

Вопросы для 2 команды.

1. зачем человеку сердце?
2. где находится сердце7
3. Кто такой донор?
4. Основные функции мозга.
5. как беречь и укреплять мозг?

***ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ***

***«Как работает сердце человека»***

***Образовательные задачи:***   
Познакомить детей с общими представлениями о сердечнососудистой системе, о работе сердца.  
Помочь узнать, как работает у нас сердце.  
Познакомить с понятием «пульс», «сосуды», «сердцебиение».  
Помочь выявить, как влияет физические упражнения на работу сердца.  
**Развивающие задачи:**Продолжать развивать познавательную активность в процессе экспериментирования.  
Поощрять выдвижение детьми гипотез.  
Обогащать словарь детей (сердце, сосуды, пульс, сердцебиение).  
Обогатить родителей интересными фактами о сердечнососудистой системе. 

**Воспитательные задачи:**  
Воспитывать бережное отношение к своему сердцу, сердцу окружающих.  
Укреплять детско-родительские отношения.  
**Материалы**: фильм «Анатомия для дошкольников», презентация «Сердце как жизненно - важный орган человека», пластиковые стаканчики без дна, зеркало (для каждого), секундомер, исследовательская карта.  
**Предварительная работа направлена:**

Повышение интереса детей к изучению своего организма (рассматривание энциклопедий, знакомство с трехмерной моделью человеческого тела)

Воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (беседы о том, что о здоровье заботиться нужно с раннего детства, что для этого необходимо делать; игры и упражнения направленные на правильное отношение к своему здоровью.)  
***Ход занятия***  
Под песню «Взрослые и дети» в музыкальный зал входят дети и их родители. Встают полукругом.  
Магистр Наук приветствует «юных ученых», говорит о том, что очень рад видеть их вместе со своими родителями в лаборатории, приглашает всех занять места за столами. Просит детей еще раз напомнить правила техники безопасности в лаборатории.   
Магистр Наук замечает, что родители помогают своим детям, волнуются за них. Делает вывод о том, что они очень любят своих детей.  
Магистр Наук задает вопрос о том, где человек хранит свою любовь к своим родителям, близким. (Ответы детей, помощь родителей).  
Каркуша появляется встревоженная и запыхавшаяся. Свое поведение объясняет тем, что спасалась от соседского кота, и просит детей помочь узнать, что это за молоточек так часто стучит у нее в груди?   
Магистр Наук очень рад появлению своей помощницы Каркуши. Предлагает детям подумать, что же это за молоточек (ответы детей).  
Магистр Наук объявляет, что **тема встречи «Сердце как жизненно важный орган человека»**и Каркуша появилась вовремя.  
**МН –**Можем ли мы **почувствовать** наше сердце? Что мы для этого должны сделать?  
**Д -**Можем, нужно приложить руку к верхней средней части груди (помогают родители).  
Магистр Наук предлагает всем выполнить эти действия, обращает внимание на то, что надо сидеть очень тихо, не разговаривать. Каркуша вместе со всеми участвует в работе.  
**МН** – Можно ли **услышать**, как работает наше сердце? Что для этого нужно сделать?  
**Д** - Надо ухо приставить к груди.  
Магистр Наук предлагает всем воспользоваться прибором, который лежит у каждого на столе. Это необычный стаканчик, у него нет дна. Он похож на трубочку. Сначала дети слушают сердце родителей, а затем родители слушают сердце своего ребенка. Это **сердцебиение,** которое возникает при сокращении сердца.  
**МН** – Как бьется сердце?  
**Д** - Тук, тук, тук (ритм)  
Магистр Наук предлагает **посмотреть**, как работает сердце (кадры из фильма «Анатомия для дошкольников»). Параллельно рассказывает:  
С каждым ударом, с каждым толчком сердце выбрасывает очередную порцию крови, которая по венам и артериям доставляет кислород и питательные вещества по всем органам, а из организма выводит углекислый газ. Кровь согревает и охлаждает тебя, это лучшее оружие против бактерий и других возбудителей заболеваний.  
В сутки сердце перегоняет 7600 литров крови. Представьте обычную ванну, так вот примерно 38 таких ванн крови перегоняет наше сердце (обращает внимание на слайд).  
Мы с вами можем увидеть вены и артерии.**Артерии** (красного цвета) несут кровь в направлении от сердца. По **венам**(голубого цвета) кровь течет к сердцу.   
Магистр Наук предлагает детям увидеть у себя артерии и вены. Дети обследуют себя. Проще всего увидеть их под языком. Предлагает посмотреть в зеркало: артерии красного цвета, вены – голубого.   
Магистр Наук сообщает всем интересный факт о том, что если все вены, артерии и более мелкие сосуды соединить в одну линию, то получится ниточка длинною в 100 тыс. километров, которой можно «обматать» земной шар по экватору 2,5 раза (слайд).  
Каркуша задает детям вопрос: «А как можно еще узнать, как работает наше сердце»(ответы детей, родителей - **пульс**). Как это сделать?  
**МН** – На нашем теле, есть точки, где артерии и вены лежат близко к поверхности кожи, в этих точках можно почувствовать легкие толчки, удары сердца - это **пульс.**  
Магистр Наук предлагает родителям найти пульс у детей и посчитать количество толчков за 15 секунд. Каркуша и один из взрослых считают свой пульс. Результаты обрабатываются и заносятся в таблицу.  
Магистр Наук обращает внимание на то, что пульс детей (80)чаще, чем у взрослых (70), а у Каркуши самый частый пульс 200 ударов в минуту.  
**МН** - Как вы думаете, что происходит с сердцем, когда мы выполняем физические упражнения, работу? (ответы детей)  
Давайте проведем эксперимент (инструктор по физкультуре проводит динамическую гимнастику).  
Магистр Наук предлагает снова сесть за столы и посчитать пульс. Результаты обрабатываются, сравниваются и делается вывод (слайд) о том, что пульс стал чаще.  
**МН** - Сердце стола биться быстрее, кровь по сосудам движется быстрее, быстрее поступают питательные вещества к органам и весь организм работает быстрее и слаженнее. Значит Каркуше нечего беспокоиться. Так отреагировало ее сердце на быстрый перелет.  
Магистр Наук на основе анализа данных таблицы подводит детей к выводу (слайд), что **чем больше организм, тем меньше пульс и чем меньше организм, тем больше пульс**:  
- птичка – 200 ударов в минуту,  
-кошка – 13,  
-человек – 75,  
-лошадка – 35  
Каркуша предлагает всем присутствующим объяснить этот вывод, если возникли затруднения, то оставить это для домашнего задания.  
Магистр Наук подводит детей к выводу, что **сердце, один из важнейших органов нашего организма**. Наше сердце никогда не должно останавливаться. Ведь кровь, которую оно несет к другим органам, нужна всегда. Если сердце хотя бы на минуту перестанет гнать кровь, все остальные органы погибнут.  
**МН** – Что можно предпринять, чтобы наше сердце оставалось всегда здоровым? (ответы детей).  
**МН –**Как настоящие ученые, мы должны с вами зафиксировать результаты своих исследований в картах (см. карту).  
Магистр Наук угощает всех участников эксперимента витаминным соком, который тоже полезен сердцу.  
**МН** - Ни одному ученому на Земле не удалось изобрести вечного двигателя, подобного нашему сердцу. **Сердце надо беречь!**   
  
Магистр Наук с Каркушей благодарят «юных ученых» за исследования в области сердца.

**Беседа о сердце**.

- Сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегает» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. А качает кровь, помогает ей двигаться очень важный орган — сердце. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.

- Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером с кулак. Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце: когда оно сжимается, то толкает кровь. А вы слышите стук сердца.

- Какого цвета наша кровь. Как вы узнали об этом? Когда у вас из ранки течет кровь, то взрослые спешат обработать ранку и остановить кровь. Это очень важно, так как терять кровь очень опасно. А как вам обрабатывают ранки?  
Сердце нужно беречь. Но если человек решит все время лежать и ничего не делать, чтобы поберечь сердце, то очень сильно ошибется и только навредит своему сердцу. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

**Эксперимент**

Сейчас мы это докажем. Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилось сильнее.