Беседа «Сердце – наш мотор».

Воспитатель предлагает детям вспомнить, как они бегали на зарядке, что проверяли после бега. (Проверяли, как стучит сердце.)

Воспитатель. Действительно, ребята, мы с вами слушали, как стучит сердце. Зачем оно нам нужно?

Дети. Чтобы не умереть, чтобы двигаться, жить, не болеть и не задохнуться.

Воспитатель. Ребята, наше сердце - как мотор в машине: пока мотор работает, машина движется. Сердце у человека работает всегда, даже когда мы спим. Покажите мне свои кулачки. Вот такого же размера у каждого из вас сердце. В какой стороне груди оно расположено?

Дети. С левой стороны.

Воспитатель. Что оно делает, как работает?

Дети. Сердце стучит: тук-тук.

Воспитатель. Ребята, сердце работает так, как будто сжимается и разжимается кулачок.(Показывает.) Оно работает как насос, гоняет по сосудам кровь и заставляет ее бегать по всему телу. Если кровь перестанет бегать, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать. Сердце находится внутри грудной клетки, поэтому его не видно. Как врачи могут узнать о работе нашего сердца, о том, нет ли сбоев в нашем «моторе»?

Дети. В уши они вставляют трубку - фонендоскоп и слушают.

Воспитатель. Где можно хорошо услышать биение сердца?

Дети показывают на грудь.

Воспитатель. Можно послушать свой пульс, его находят на запястье. (Показывает детям и помогает нащупать пульс.) Послушайте, как стучит сердце. Оно работает так же, как на гимнастике?

Дети. Нет, сейчас не так, медленнее.

Воспитатель. Давайте попрыгаем и еще раз послушаем, как работает наше сердце.

Физкультминутка «Мы - веселые ребята»

Воспитатель. Теперь еще раз послушайте свой пульс. Как стало стучать ваше сердце?

Дети. Сильно, быстро-быстро, часто.

Воспитатель. Покажите кулачком, как работает у вас сердце. Дети выполняют. Покажите, как работает сердце, когда мы сидим спокойно?

Дети показывают медленные движения кулачком. Да, ребята, когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже спокойно работает. Когда человек выполняет легкую работу, сердце бьется нормально. Чем труднее работа, тем чаще бьется сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть

сильным. Что помогает сердцу быть сильным? Может, больше отдыхать, не прыгать, не бегать, не лазать? Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжелой работе?

Дети. Тренировать сердце, спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, бегать лучше на улице - там воздуха больше.

Воспитатель. Вы правы, ребята, занятия физкультурой тренируют сердце, помогают ему дольше не уставать от тяжелой работы.

Как вы думаете, в каком настроении у человека сердце работает лучше?

Дети. Когда он веселый, добрый.

Воспитатель. А когда человек сердится?

Дети. Он дрожит, напрягается.

Воспитатель. Да, человек напрягается, и сердце тоже напрягается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга, и тогда сердцу будет лучше работать. Еще раз пощупаем пульс. Что делает сердце?

Дети. Гоняет кровь, пульсирует.

Воспитатель. Наше сердце работает, кровь течет по сосудам и венам, они похожи на речки и ручейки, пронизывающие все наше тело. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки». Дети проверяют, находят вены на своем теле. Если порезаться, что может потечь?

Дети. Кровь.

Воспитатель. Что надо сделать, чтобы не текла кровь из ранки?

Дети. Надо прижать ее пальцем, руку согнуть, зажать ранку чистым платочком.

Воспитатель. Что еще можно сделать, чтобы остановить кровотечение?

Дети. Обработать ранку, пластырем заклеить.

Воспитатель. Покажите, как это сделать? Дети показывают. Конечно, ранку смазывают хлоргексидином, он щиплет, но зато убивает микробов, ранка затягивается и образуется болячка. Если ее скovyрнуть, что произойдет?

Дети. Опять кровь пойдет.

Воспитатель. Ранка тогда будет больше или меньше?

Дети. Больше, потому что кровь сильнее потечет.

Воспитатель. Да, она будет больше. Значит, надо дождаться, когда ранка заживет, и корочка сама отпадет.

Ребята, мы с вами убедились, что кровь есть во всем нашем теле, и сердце доставляет ее по «ручейкам» ко всем органам. Что же нужно делать, чтобы оно хорошо работало?

Дети. Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, гулять на свежем воздухе и отдыхать.