

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Кочковский детский сад «Солнышко»  
Кочковского района Новосибирской области

Утверждаю  
Заведующая МКДОУ  
И.М.Абалымова



Проект «Ритмы Сердца»

Составила: инструктор по физической культуре  
Чурилова Ирина Александровна

2020г.

**Актуальность:** Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства. Дошкольный возраст очень важный период для ознакомления детей со строением собственного тела, формирования физической культуры, а главное, желания поддерживать здоровье своего организма. Поэтому в последнее время актуальным становится проведение, как в детском саду, так и дома всевозможных бесед, игр, занятий, направленных на формирование у детей представлений об организме человека.

**Цель проекта:** Знакомство детей с сердцем, системой кровообращения человека.

**Задачи проекта:** Познакомить детей с понятием: «Сердце», «Сосуды»; помочь выяснить, как заботиться о сердце; воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, педагог-психолог, педагоги ДОУ, родители, дети.

**Вид проекта:** спортивный, познавательный, творческий, краткосрочный.

**Время реализации проекта:** октябрь 2020 г.

**План реализации проекта:**

№ п/п	Этапы, сроки проведения	Направление, мероприятия	Формы проведения
1.	Подготовительный	1. Составление плана реализации проекта, подбор материала, изготовление пособий. 2. Подобрать темы для бесед и НОД с детьми старшей и подготовительной группы. 2. Работа с родителями: беседа с предложением поучаствовать в изготовлении поделок для выставки «От сердца к сердцу»	Беседа, практическая работа, работа с родителями.
2.	Основной	1. С детьми старших и подготовительных групп педагогом психологом проведение циклов занятий «Доброе сердце»; 2. Воспитатели каждой группы: Образовательная деятельность по теме: «Что такое сердце, и как оно работает?» ( <b>Приложение 1</b> ) проведение подвижных игр, дидактических, сюжетно-	Совместная деятельность в режимных моментах, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, драматизации, работа с родителями

		<p>ролевых игр «Больница»; беседа «Как работает сердце человека»; физкультминутки.</p> <p>3. Подготовка к НОД по физической культуре «Ритмы сердца» (сценарий, изготовление атрибутов).</p> <p>4. Родители и дети: изготовление поделок в виде сердец, для выставки совместного творчества «От сердца к сердцу».</p>	
3	Заключительный этап	<p>1. Выставка поделок совместного творчества «От сердца к сердцу» <b>(приложение 2)</b></p> <p>2. Акция «Сердечные пожелания» (ребята друг другу, в соседние группы, отправляют посылки с сердечными пожеланиями) <b>(приложение 3)</b></p> <p>3. Инструктором по физической культуре проведение НОД «Ритмы сердца» <b>(приложение 4)</b></p> <p>4. Участие в конкурсе профессионального мастерства педагогов дошкольных образовательных организаций, расположенных на территории Новосибирской области «Моё лучшее образовательное мероприятие» с НОД «Ритмы сердца» <b>(Приложение 5)</b></p> <p>6. Педагог – психолог: релаксационно – развлекательное мероприятие для педагогов «Музыка нас связала» для педагогов ДОУ <b>(приложение 6)</b>; написание</p>	НОД, совместная деятельность в режимных моментах, сюжетно-ролевые игры.

		статьи в газету «Степные Зори» (приложение7)	
--	--	--	--

**Заключение:** Данная акция с ранних лет формирует у детей навыки здорового образа жизни и решает задачи позитивной социализации дошкольников.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Авторы: Н.В. Бобровская, В.Е. Лампман, Н.П. Битютская, В.В.Сысоева, Е.В. Губко, И.А. Желтикова, О.В. Тырышкина. Издательство «Учитель»: Планирование познавательно-оздоровительного отдыха детей 2-7 лет.
2. <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-serdce-podgotovitel'naya-gruppa-2763836.html>

## Конспект занятия «Сердце» (подготовительная группа)

**Цель:** Познакомить детей с сердцем, его расположением и функциями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Познакомить детей с понятиями: «сердце», «сосуды».
- Помочь выяснить, как заботиться о сердце.

**Развивающие задачи:**

- Продолжать развивать познавательную активность в процессе экспериментирования.
- Поощрять выдвижение детьми гипотез.
- Развивать умение логически мыслить, четко и ясно отвечать на поставленные вопросы, устанавливать логические связи.
- Формировать способность анализировать результаты опытов.

**Воспитательные задачи:**

- Выбатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

**Материалы и оборудование:**

- (Рисунок сердца, схема сердца и сосудов, кровеносной системы).
- магнитофон – запись «биение сердца»;
- игрушечный фонендоскоп, пластиковые стаканчики без дна;
- резиновая груша, стакан с крашеной водой;
- плакат изображением тела человека и с наклеенными мозгом и легкими
- мольберт
- карточки для игры: «Что полезно - что вредно для сердца».

**Ход НОД**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Что значит слово «Здравствуйте?» (Мы с вами пожелали друг другу здоровья).

А теперь я предлагаю вам сесть на коврик и закрыть глаза. Расслабьтесь, расслабьте руки, ноги, всё тело, прислушаться к себе, к тому, как работает ваш организм. Ребята, что вы слышите? (Ответы детей: например - стук сердца, дыхание). Хорошо, садитесь за столы.

Фонограмма «Стук сердца». Как вы думаете, что это, что это мы услышали?

**Подсказка:** В груди у каждого из нас, и день и ночь и каждый час

Мотор стучит чудесный, конечно вам известный.

Моторчик этот не простой, он не железный, а живой.

Можем ли мы почувствовать наше сердце? Что мы для этого должны сделать? (Можем, нужно приложить руку к верхней средней части груди).

Всем выполнить эти действия,

**Опыт 1** Положение сердца.

Часто говорят, что сердце у нас слева. На самом деле это неверно - сердце находится в грудной клетке почти посередине. Оно расположено своим более острым концом (который врачи называют "верхушка") вниз, чуть влево и немного вперед.

Приложите кулачок ребенка к груди по центру, наклонив низ чуть-чуть влево – именно здесь сердце и находится.

Обращаем внимание на то, что надо сидеть очень тихо, не разговаривать.

**4. Опыт 2** Слушаем сердце (у товарища и у себя)

Я принесла вам вот такую игрушку. Что это и для чего оно нужно?

Это - медицинский инструмент, им пользуются врачи. Называется он стетоскоп. Давайте скажем все вместе...

Но у нас настоящего стетоскопа нет. Подумайте, что мы можем вместо него использовать? (мы вместо него можем использовать одноразовый стаканчик). Возьмите стаканчики и послушайте сердце у того, кто сидит с вами рядом. Прислоните стаканчик к груди товарища. Как лучше слышно - через стаканчик или прижавшись ухом к груди? Чувствуете стук, толчки? Так сердце выталкивает кровь по сосудам.

Как вы думаете, какого размера ваше сердце? Покажите руками. Какое оно? (Маленькое).

**Опыт 3** Размер сердца. Сожмите кулак, посмотрите: вот такого размера ваше сердечко. А у меня сердце больше вашего, вот такое (показ). Вы растете, и ваше сердце растет вместе с вами.

У кого еще есть сердце, кому оно необходимо? (человеку, животным, рыбам, насекомым.) Для чего нужно сердце (оно толкает кровь по сосудам).

Кровь разносит питательные вещества и кислород к другим органам. Что будет, если сердце остановится? Кровь, которую сердце несет к другим органам, нужна всегда. Если сердце хотя бы на минуту перестанет гнать кровь, все остальные органы погибнут. Сердце - такой же орган, как и все остальные. В основном сердце состоит из мышц. Сердце такое маленькое, но должно быть очень сильным, чтобы толкать кровь по сосудам. Сердце работает как насос (5 л. в минуту.)

## **Опыт 4**

Воспитатель: Ребята, давайте мы с вами рассмотрим ладони с наружной стороны, а потом с внутренней. Сквозь кожу видны голубые полоски. Это и есть кровеносные сосуды. По ним течет кровь. Все нашли свои кровеносные сосуды? Рассмотрите их хорошо.

## **Опыт 5. Влияние физической нагрузки на работу сердца.**

Как вы думаете, а когда сердце бьется чаще, когда мы сидим, или когда двигаемся? Послушайте еще раз, как бьется ваше сердце?

А теперь встаньте возле своих стульчиков, мы немного потанцуем. Танцуйте как хотите. (Звучит музыка «Молодичка»).

Стоп, садитесь на места. Приложите руку к сердцу. Что изменилось? Как сердце стало биться? (Сердце забилося сильнее, быстрее, громче).

Правильно, когда мы двигаемся, 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). Правильно вы думаете, оно слабеет, хуже работает и человек может заболеть.

## **Опыт 6. Как работает сердце.**

У вас на столе стоят стаканчики, в которых лежит груша. Сейчас мы посмотрим, как работает сердце. Будем сжимать грушу по очереди. Когда сердце сжимается, оно толкает кровь по сосудам.

Сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегают» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

## **Опыт 7. Мышцы сердца. Почему сердце не устает?**

Сейчас мы с вами проведем еще один опыт. Приготовьте вашу правую руку. Сжимайте и разжимайте кулачок. Устала рука? А сердце работает не останавливаясь в течение всей жизни, перекачивая кровь по сосудам. Почему сердце может работать так долго? Это вы узнаете у своих родителей. (Потому что сердце работает столько же, сколько и отдыхает).

Кого мне сегодня превратить в художника, который будет нам рисовать строение человека? («Превращаем» ребенка в художника, он наклеивает сердце на плакат).

## **Игра «Что полезно, что вредно»**

Давайте поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду показывать картинки, а вы должны громко хлопать в ладоши, когда увидите что это полезно для сердца, а если вредно, то топаем все ногами. Все полезное мы будем складывать в кармашек для сердца.

Что можно предпринять, чтобы наше сердце оставалось всегда здоровым? (ответы детей).

Заниматься спортом, кататься на велосипеде, лыжах, коликах, коньках, самокате, играть в футбол, теннис, волейбол, заниматься плаванием, танцами. Выполнять физические и дыхательные упражнения, закаляться. Больше гулять, не переутомляться, соблюдать режим. Есть полезные продукты.

Дети раскладывают по кармашкам «Полезное/вредное» картинки: что полезно для сердца, что вредно.

**Рефлексия.** Что понравилось? Что нового узнали? Как будем применять наши знания?

**Окончание занятия.**

Сердце, самый важный орган, есть у каждого из нас.

Как насос он кровь качает каждый день и каждый час.

Качает кровь, качает, и устали не знает. И если кто из нас сидит, читает или пишет, оно тихонечко стучит, его мы и не слышим. Но если быстро побежать, оно сильнее начнет стучать.

Сегодня мы слушали, как сердце стучит, а на следующем занятии узнаем, почему живот урчит.



<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/04/27/razvivayushchaya-podvizhnaya-igra-govoryashchee-serdtse>



Выставка совместного творчества «От сердца к сердцу»





Акция «Сердечные пожелания»



**«Ритмы Сердца» Конспект НОД по физическому развитию для детей подготовительной группы посвященный «Дню Сердца»**

**Цель:** Закреплять у детей элементарные знания о сердце и его работе, через нетрадиционный подход НОД по физической культуре.

**Задачи:** Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; закрепление пройденного материала: упражнение в ритмичном и качественном выполнении ходьбы, бега, ползании по скамейке, прохождение сквозь ряд обручей, хождению по канату приставным шагом.

**Ход НОД:**

Построение в шеренгу. Выполнение команд: равняйся, смирно, вольно.

**Инструктор:** Ребята, 29 сентября отмечается праздник «День Сердца». Мы решили, в нашем детском саду провести акцию и посвятить этому празднику всю неделю. Вы много беседовали в группе об этом главном органе человека, и многое узнали. Сегодня мы прислушаемся к нашим сердцам. Сердце – это неутомимый мотор, который позволяет нам двигаться, дышать и жить на земле. Оно расположено внутри грудной клетки. Размером с кулак нашей руки. Давайте сравним размер сердца. *(дети соединяют свои кулачки, с кулачками стоящего рядом ребенка)*

А как вы чувствуете, что сердце работает? По его стуку. Когда сердце выталкивает кровь в сосуды, раздаются гулкие удары – толчки крови, называется «пульсом». Давайте каждый почувствует биение своего сердца. Дотроньтесь ладонью с левой стороны грудной клетки. Чувствуете? Как сердце бьется? Спокойно. Мы сравним с вами биение сердца в начале и в конце нашего мероприятия. Услышите вы разницу? А сейчас начнем.

**1. Вводная часть**

Расчет на 1,2; перестроение парами. Ходьба парами с заданиями: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки на поясе; в полуприсяде, руки за спиной. Бег парами, бег в колонне по одному (перестроение во время бега). Обычная ходьба. На ОРУ перестроение в колонны по трое.

**Инструктор:** Ребята, почувствуйте, как бьется ваше сердце? *(ответы детей: быстро, ритмично)* Чтобы сердце не болело и хорошо работало, его нужно тренировать.

**2 чась. ОРУ с коротким шнуром.**

1.И.п. средняя стойка, шнур натянут чуть выше лба. 1.3 – наклон головы вниз с сопротивлением; 2,4 – возврат в и.п. (3-4 раза)

2.И.п. средняя стойка, шнур натянут вверху. 1- шнуром обхватить правое колено, максимально прижать к туловищу; 2-и.п.; 3 – шнуром обхватить левое колено, максимально прижать к туловищу; 4- и.п. (3-4 раза)

3. И.п. сед ноги врозь, руки в стороны, шнур в правой руке хватом за середину. 1 – поворот вправо – назад, положить шнур на пол; 2 – сед руки в стороны; 3 – поворот влево – назад, взять шнур левой рукой; 4 – и.п., шнур в левой руке. То же в другую сторону. (4 – 5 раз)

4. И.п. сед ноги вместе, шнур натянут за плечами. 1,3 – наклон вперед, коснуться шнуром пальцев ног; 2,4 – и.п. (4-5 раз)

5. И.п. лежа на животе, шнур натянут впереди, голова опущена. 1- поднять верхнюю часть туловища, шнур к груди, ноги прижать к полу; 2,3 – удержание; 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)

6. И.п. основная стойка, руки на поясе, боком к шнуру. Серия прыжков боком на двух ногах через шнур. (6-8 прыжков)

7. И.п. основная стойка, шнур внизу средним хватом сверху, вдох. 1 – выпад вперед, правой ногой, шнур вперед-вверх, выдох; 2- и.п., вдох; 3- выпад вперед, левой ногой, шнур вперед-вверх, выдох; 4- и.п., вдох. (3-4раза)

*(Прохождение по залу в колонне по одному, сложить атрибуты после ОРУ, перестроение в шеренгу.)*

**Инструктор:** Наша кровь после толчка, выброса из сердца, движется по венам.

Проходит круговой путь через весь организм, насыщая его кислородом, и возвращается обратно к сердцу. Сейчас мы с вами, пройдем круговую тренировку, как будто кровь движется по венам.

### **ОВД круговая тренировка**

1. Ползание по скамейке на животе, подтягивая себя двумя руками.(3раза)

2. Прохождение сквозь ряд обручей, правым и левым боком попеременно, руки в группировке. (6 обручей, 3 раза)

3. Ходьба по канату боком приставным шагом, пяточки на канате, носки на полу, руки на поясе. Спину держать прямо.(3 раза)

*(Перестроение на две команды)*

**Инструктор:** Ребята, что кровь доставляет по венам? Кислород для разных органов.

### **Игра-эстафета «Доставь капельку кислорода»**

Дети делятся на две команды. По сигналу, стоящие впереди, протягивают «шланг» с «кислородом» преодолев препятствие. Задача: проползти под воротцами, пройти сквозь обруч, со «шлангом» в руках, позвонить в колокольчик и вернуться к команде, передав эстафету «шланг».

**Инструктор:** Ребята, послушайте, как учащенно бьется сердце. Это пульс – тоненькая голубая жилка на запястье. Она может рассказать, с какой скоростью бьется наше сердце. Положите три пальца на запястье (показ) и прислушайтесь.

Слышите толчки тук-тук-тук? Сердце бьется учащенно.

### **Проведем релаксацию «Водопад»**

*Дети стоят на ковре, спина и руки расслаблены, голова опущена. Звучит спокойная музыка.*

**Инструктор:** Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омыть вас и уноситься прочь.

**Инструктор:** Послушайте еще раз ваши сердца. Изменился ритм биения? Почему? (ответы детей: мы отдохнули, успокоились)

*Перестроение в одну шеренгу.*

**Инструктор:** От работы сердца зависит здоровье человека, всех органов. Чем лучше работает сердце, тем больше чистого воздуха и питательных веществ получает каждый орган. Сердце нужно беречь и тренировать. Давайте все вместе проговорим



наш девиз: «Мы здоровы, и болеть не собираемся, потому что физкультурой занимаемся!»

Спасибо вам, ребята! Я вижу, вы многому научились за эту неделю.

До свидания!







НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

# ДИПЛОМ

Конкурс профессионального мастерства педагогов  
дошкольных образовательных организаций,  
расположенных на территории Новосибирской области  
«МОЁ ЛУЧШЕЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ»

## УЧАСТНИК

в номинации  
«Физическое развитие»  
награждается

**Чурилова**  
**Ирина Александровна,**

*инструктор по физической культуре  
муниципального казённого дошкольного образовательного  
учреждения Кочковского детского сада "Солнышко"  
Кочковского района Новосибирской области*

Ректор,  
доктор исторических наук,  
профессор



К.Б. Умбрашко

2020

## Приложение 6

### Релаксационно–развлекательное мероприятие для педагогов «Музыка нас связала» для педагогов ДОУ





# Неделя сердца в детском саду

С 28 сентября по 2 октября в детском саду «Солнышко» под девизом «Сердце для жизни» прошла социально-психологическая акция «Неделя сердца».

Организаторы акции педагог-психолог А.А. Сивцова и инструктор по физической культуре И.А. Чурилова в течение всего времени работали с педагогами, детьми и родителями.

С детьми старших и подготовительных групп педагогом-психологом проведены циклы занятий «Доброе сердце», а инструктором по физической культуре — «Ритмы сердца». Воспитатели каждой группы рассказали детям, что такое сердце, как оно работает и объяснили его значение для всего организма.

Родители приняли активное участие в изготовлении поделок в виде сердец, которые оформлены выставкой совместного творчества «От сердца к сердцу».

30 сентября воспитатели и дети украсили силуэт сердца в актовом зале своими кусочками в знак единения и сохранения здорового сердца!

Фото предоставлено Кочковским детским садом «Солнышко»



**Сердечки в детских руках.  
Ребята теперь знают, насколько  
важно сердце для человека.**

А 1 октября ребята старших групп отправили друг другу посылку с сердцами и пожеланиями.

В последний день «сердечной» недели педагог-психолог провела релаксационно-развлекательное мероприятие для педагогов «Музыка нас связала», на котором коллеги смогли

снять напряжение и укрепить свое эмоциональное здоровье.

Данная акция с ранних лет формирует у детей навыки здорового образа жизни и решает задачи позитивной социализации дошкольников.

**Анна СИВЦОВА,**  
педагог-психолог