

# СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ по РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

РАЗРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С  
**ФГОС**

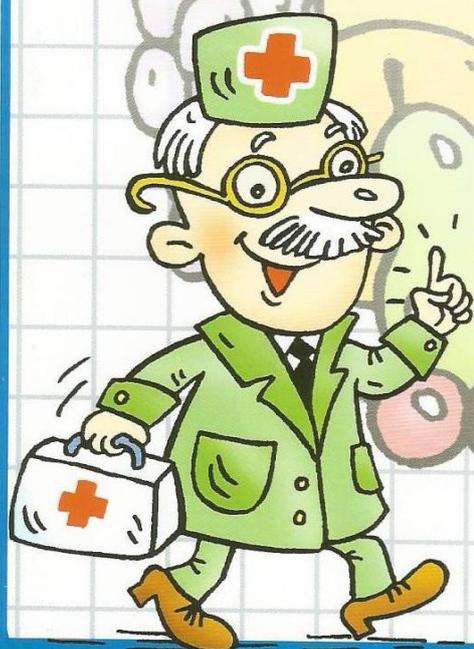
Гуменюк Е. У.  
Слисенко Н. А.

0+



Приобщение дошкольников  
к здоровому образу жизни

Рабочая тетрадь



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Методический комплект программы «Детство»

## ЗАНЯТИЕ 2

### КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

Сердце и множество кровеносных сосудов составляют кровеносную систему человека. Кровь без остановки движется по всему телу. Она течет по маленьким трубочкам — сосудам и доставляет всем органам тела кислород и питательные вещества. Наше сердце работает как насос, день и ночь без передышки перекачивает кровь. Сердце каждую минуту сокращается 70—80 раз. Эти сокращения называются пульсом.

#### 1. Исследовательские действия

##### Найди свое сердце.

Положи руку на грудную клетку и почувствуй, как бьется твое сердце.



##### Научись определять пульс на руке.

Положи пальцы правой руки на запястье левой руки. Сравни пульс в спокойном состоянии и после десяти приседаний.

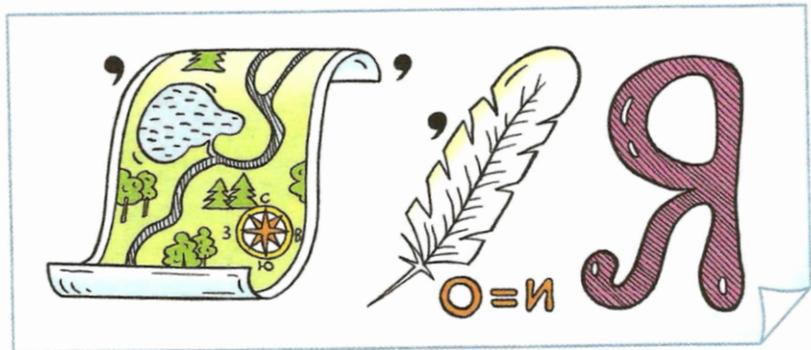


- В спокойном состоянии мой пульс: \_\_\_\_\_.
- Мой пульс после 10 приседаний: \_\_\_\_\_.

#### 2. Разгадав ребусы, ты узнаешь названия кровеносных сосудов.



--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--

(Слово вписывает взрослый.)

#### 3. Найди и рассмотри кровеносные сосуды на своем теле.

#### 4. «Сердечные» советы

Рассмотри картинки. Обведи красным карандашом то, что вредно для работы сердца, зеленым — полезно.

Заниматься спортом.

Соблюдать режим дня.

Злиться.



Носить тяжести.

Переесть.

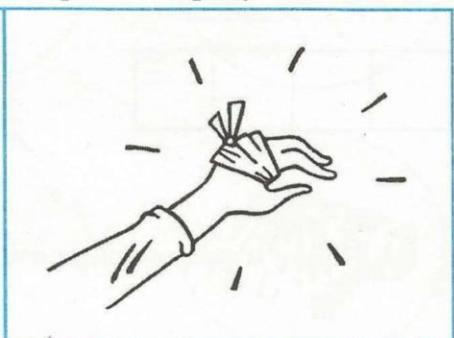
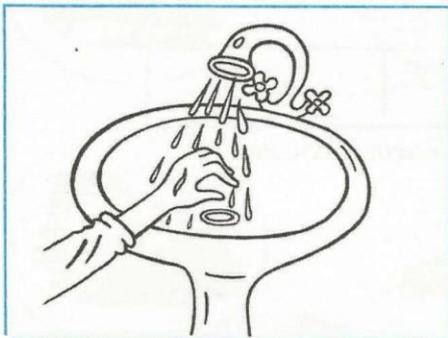
Во время болезни соблюдать постельный режим.



#### 5. Правила доктора Зеленкина



Рассмотри картинки и составь рассказ о том, как правильно обработать рану.

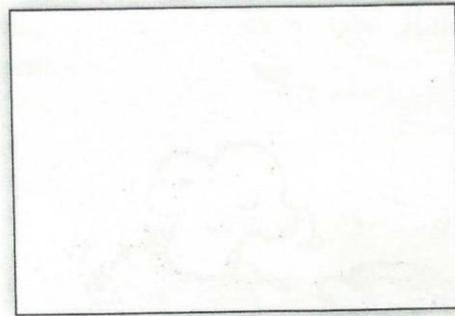


6. **Выполни упражнения**

А. Прочитай загадку, нарисуй отгадку.

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

(Сердце)



Б. У кого из сказочных героев «золотое» сердце?

--	--	--	--	--	--	--	--



В. У кого из сказочных героев было ледяное сердце?


(Слова вписывает взрослый.)

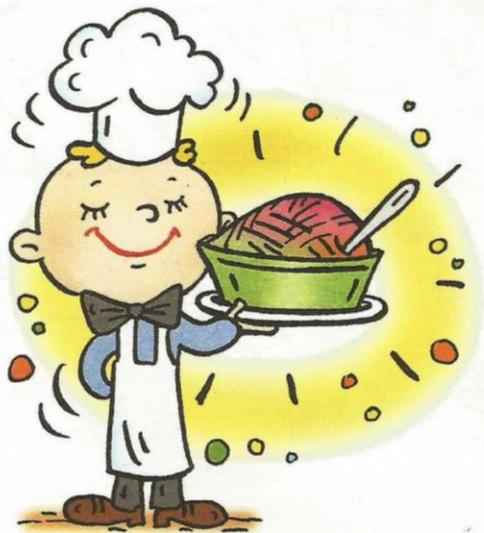
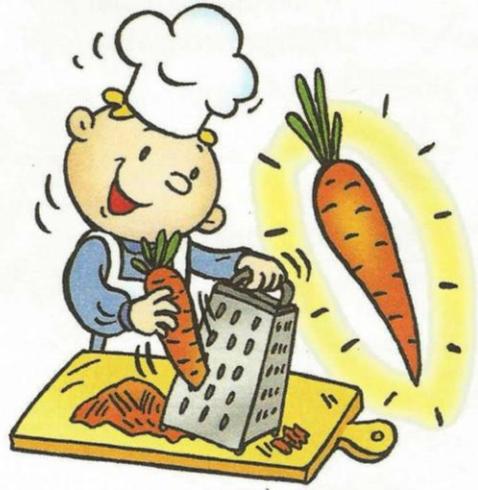


Г. Помоги Сердечку найти путь к полезным продуктам.



## 7. Питательный овощной салат

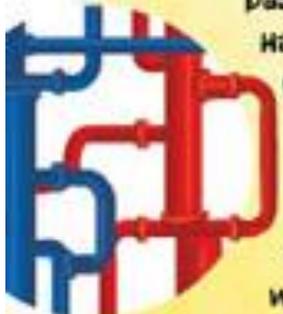
Научись готовить вместе со взрослым полезный салат, укрепляющий работу сердца: нарезать капусту, натереть на терке морковь, свеклу и заправить растительным маслом. Кушайте на здоровье!



# ЭТО ИНТЕРЕСНО!

## Кровеносная система

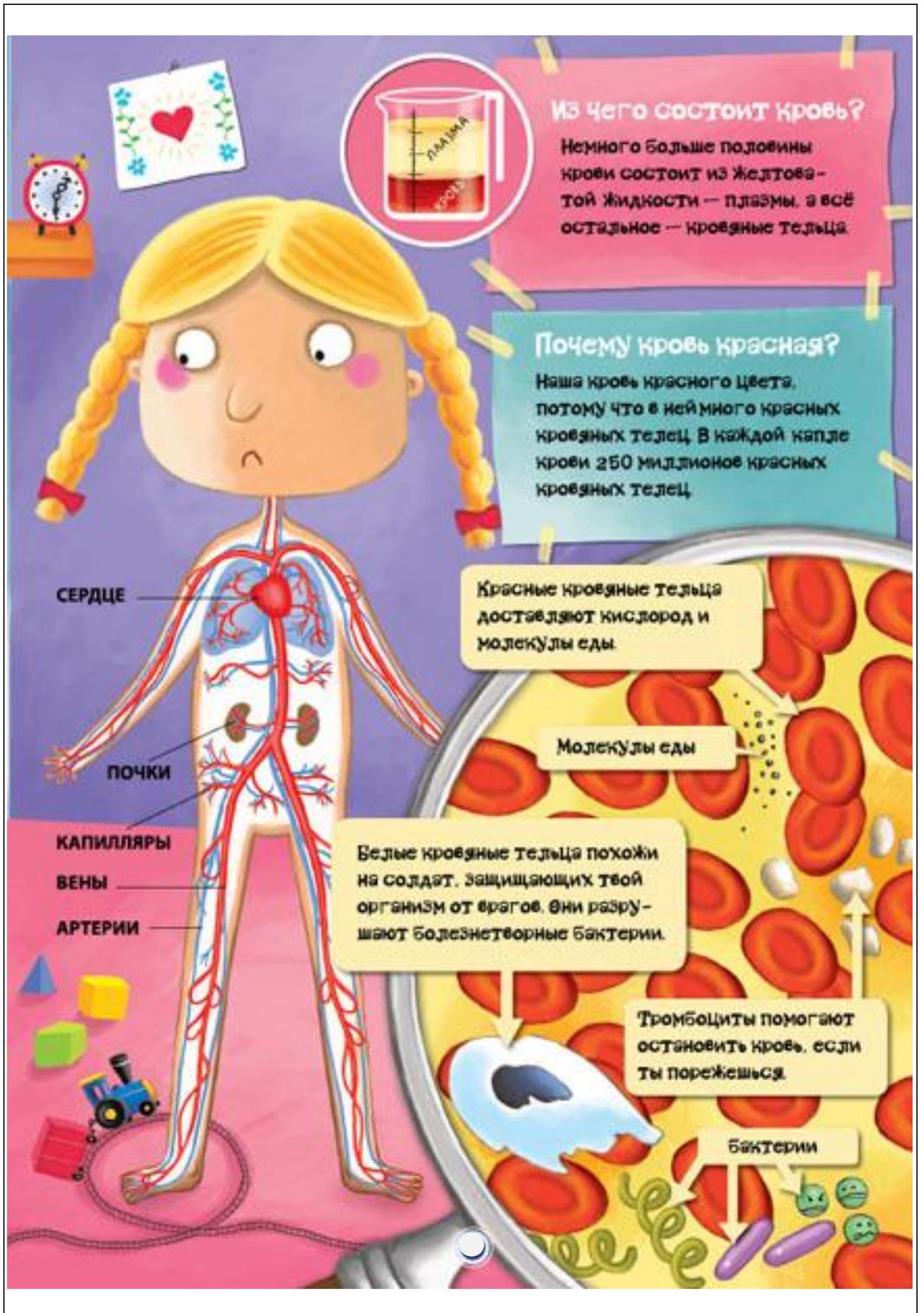
Представь себе карту железнодорожных путей. Также сложно устроена и наша кровеносная система, которую иногда ещё называют транспортной системой. Твоя кровь похожа на службу доставки. Она доставляет нашему телу еду, кислород и выводит продукты отхода из клеток. Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов.



Кровеносные сосуды разные. Они делятся на артерии, вены и капилляры. Они похожи на трубопровод, который сохраняет нашу кровь и проходит через всё тело.

Артерии несут по нашему организму кровь от сердца. Затем она поступает в капилляры, которые могут быть так малы, что рассмотреть их можно только под микроскопом. Переработанная кровь по венам поступает снова в сердце. Этот процесс кровообращения никогда не останавливается.





## Из чего состоит кровь?

Немного больше половины крови состоит из желтоватой жидкости — плазмы, а всё остальное — кровяные тельца.

## Почему кровь красная?

Наша кровь красного цвета, потому что в ней много красных кровяных телец. В каждой капле крови 250 миллионов красных кровяных телец.

СЕРДЦЕ

ПОЧКИ

КАПИЛЛЯРЫ

ВЕНЫ

АРТЕРИИ

Красные кровяные тельца доставляют кислород и молекулы еды.

Молекулы еды

Белые кровяные тельца похожи на солдат, защищающих твой организм от врагов. Они разрушают болезнетворные бактерии.

Тромбоциты помогают остановить кровь, если ты порежешься.

Бактерии

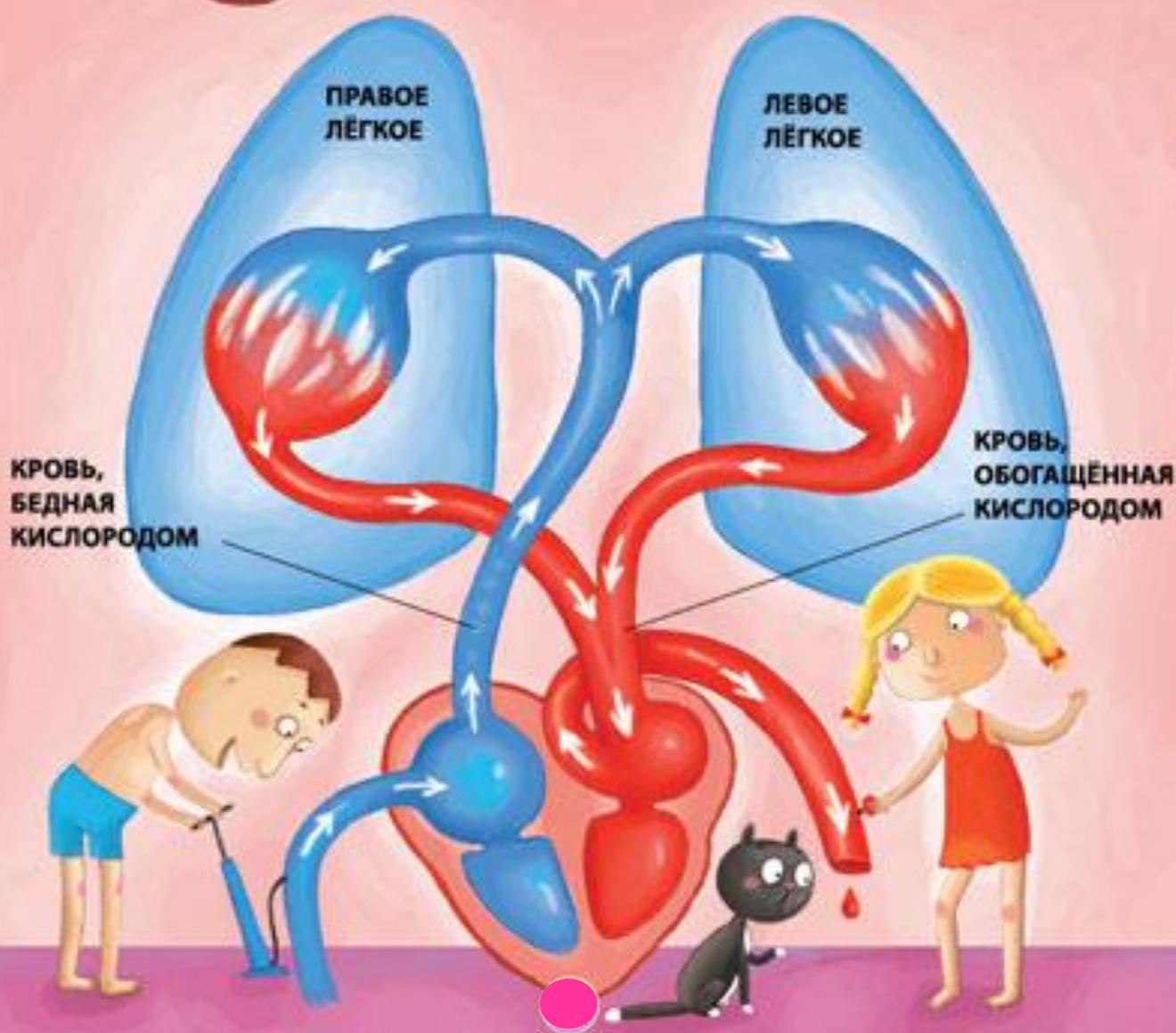
# Сердце



Сердце очень часто называют насосом. А всё потому, что оно как бы качает кровь, которая разносится по всему нашему организму по кровеносным сосудам.

Сложная работа сердца не прекращается ни на секунду. Меньше чем за одну минуту кровь совершает путешествие по твоему телу. Это называется циркуляцией крови.

Твое сердце накачивает использованную кровь в лёгкие, чтобы они получили кровь со свежим кислородом.





Кровь,  
бедная  
кислородом



Кровь,  
обогащённая  
кислородом

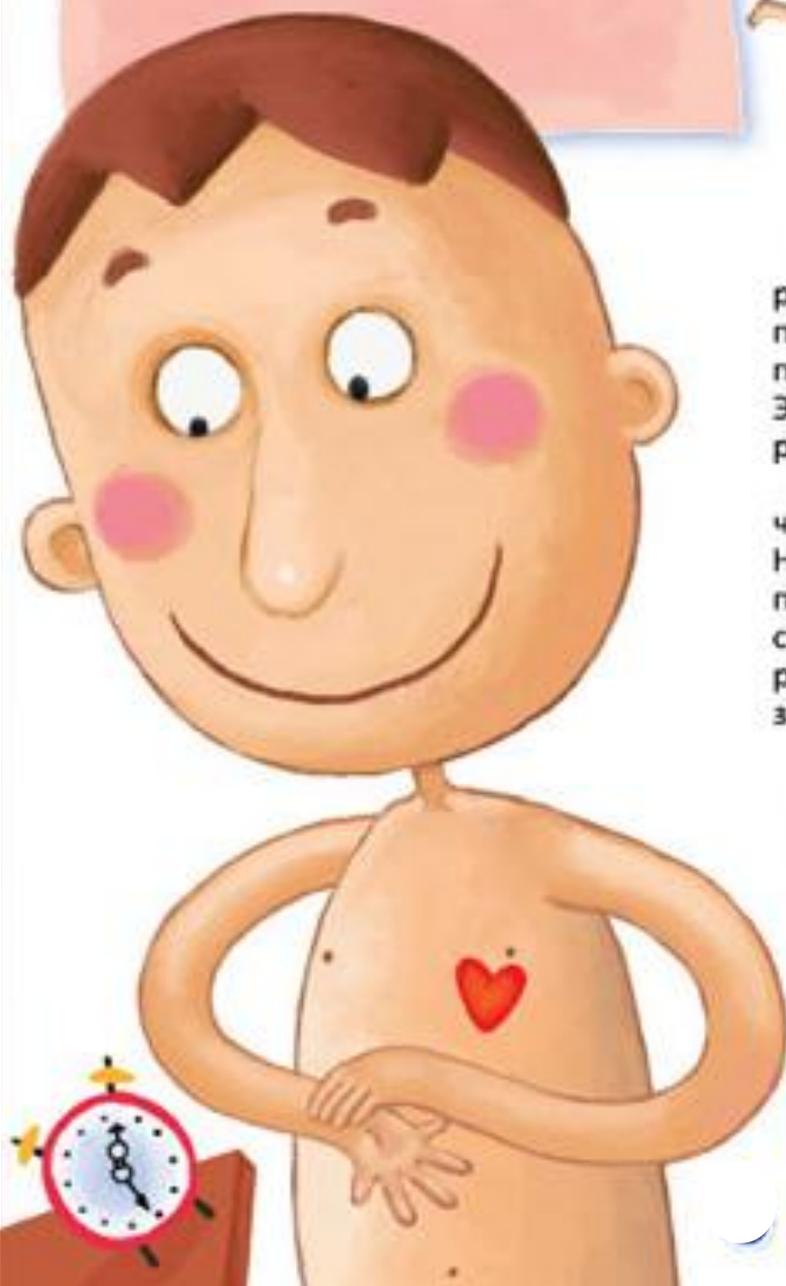


Смотри! Когда красные кровяные тельца насыщены кислородом, они становятся ярко-красными, а когда они бледно-красные, они нуждаются в кислороде.



Ты можешь почувствовать, как работает наше сердце. Для этого положи пальчики на запястье — чувствуешь под ними лёгкие, едва уловимые удары? Это — пульс. Он показывает, как сейчас работает твоё сердечко.

Нормальным считается, когда сердце человека бьётся 70-80 раз в минуту. Но если ты сделаешь приседания или пробежишь вокруг дома, твоё сердце станет биться чаще. Это значит, что оно работает гораздо активнее, когда ты занимаешься спортом.



Число ударов сердца в минуту

