

Знакомство с пульсометрией

Часть 1

Цель: познакомить малышей с понятием пульса, показать, как важно следить за своим здоровьем и понимать сигналы своего тела.

Дети садятся в круг. Ведущий задаёт вопросы: Кто-нибудь из вас слышал слово «пульс»? Что же это такое?

После ответов педагог объясняет простыми словами: «Пульс - это удары нашего сердца».

Педагог показывает детям картинку с изображением человеческого сердца и рассказывает, что сердце бьётся всё время, пока мы живём, обеспечивая наше тело кровью.

Часть 2: Практическое задание («Давай послушаем сердечко друг друга»)

Сначала дети кладут руку себе на грудь слева, ближе к сердцу, и слушают биение собственного сердца.

Затем ребята по очереди подходят друг к другу и осторожно прикладывают ухо к груди товарища, чтобы услышать, как стучит сердце другого ребёнка.

Представьте себе маленький поезд, который едет по туннелям внутри вашего тела. Этот поезд называется кровь, а туннели - сосуды.

◆ Сердце: Это главная станция поезда. Оно бьётся, отправляя кровь по всему телу.

◆ Артерии: Эти широкие дороги переносят кровь от сердца ко всем частям тела. Они похожи на большие магистрали.

◆ Капилляры: Маленькие улочки, где кровь обменивается кислородом и полезными веществами с клеточками нашего тела.

◆ Вены: Дороги обратно домой. По ним кровь возвращается к сердцу.

Так вот, вся эта дорога из сосудов и поездов-клеточек называется нашей кровеносной системой. Она помогает нашему телу получать кислород и питание, чтобы расти сильными и здоровыми!

Шаг 1. Найти правильное место

- ✓ Положите свою ручку на стол ладонкой вверх.
- ✓ Поставь указательный и средний пальцы взрослого под основание большого пальца.

Шаг 2. Почувствуй пульс

- ✓ Когда почувствуете лёгкое постукивание, значит, нашли пульсик!

Шаг 3. Измеряй и считай

- ✓ Начните считать вместе, медленно считая каждое постукивание.

✓ Обычно считают число ударов за одну минуту. Но сначала попробуй посчитать хотя бы десять секунд.

Фонендоскоп - это волшебная труба, которая помогает врачам слышать звуки внутри твоего тела. Мы можем назвать её "слуховым аппаратиком".

Вот как он работает:

Голова фонендоскопа - это специальная пластинка, которую врач прижимает к твоей коже. Эта пластинка собирает тихие шумы и звуки изнутри тела.

Гибкая трубочка соединяется с головкой и проводит звуки прямо к наушникам врача.

Врач надевает наушники и внимательно слушает, как бьётся твоё сердце, дышат твои лёгкие или журчит животик.

Пульс можно измерить не только на запястье, но и в других местах. Для маленьких ребятшек это веселое приключение, ведь можно поиграть в доктора и исследовать разные части тела.

Вот где ещё можно найти пульс:

На шее

✓ Найдите ямочку сбоку шеи, прямо возле челюсти. Аккуратно приложите указательный и средний пальчики взрослого здесь, и пусть ребенок постарается ощутить легкие толчки. Это как будто маленькое сердце живет именно тут!

За ушком

✓ Поднимитесь немного выше, прямо позади уха. Там тоже иногда чувствуются ритмичные колебания. Только будьте осторожны и нежно касайтесь, чтобы малышу было приятно.

На внутренней стороне локтя

✓ Потрогайте сгиб руки около локоточка, представив, что там спрятался маленький бегунок. Иногда здесь также ощущаются мягкие удары.

На стопочке ноги

✓ Можно попробовать поймать пульсик на верхней поверхности стопы. Это немного сложнее, но, если удастся, ребенку точно понравится ощущение такого путешествия по собственному телу.

Главное правило: ищите пульсы мягко и бережно, помогая ребёнку прочувствовать работу своего сердца.

Часть 3. Активность («А теперь ускоряем пульс»)

Педагог приглашает всех встать и быстро потанцевать, попрыгать или побегать вокруг стульчиков. Через минуту активных движений просит снова сесть и проверить, изменился ли ритм ударов сердца.

Дети делают выводы, что при физической нагрузке сердце работает быстрее, потому что телу нужно больше крови.

Что такое кровяное давление?

Давление - это сила, с которой наша кровь давит на стенки наших трубочек-вен и артерий. Давай сравним это с водой в шланге. Чем сильнее вода течёт, тем сильнее напор воды. Точно так же и с нашим телом: чем активнее работает сердце, тем выше становится давление крови.

Устройство для измерения давления называется тонометр. Они бывают разные: запястный плечевой, механические электронные и полуэлектронные.

Игра «Доктор»

- ✓ Давайте представим себя врачами и посмотрим, какое у тебя давление.
- ✓ Взрослый надевает манжетку прибора для измерения давления (тонометр) на плечо ребёнка.
- ✓ Нажимая кнопку, насосик нагнетает воздух в манжетку, сжимая ручку малыша.
- ✓ Потом прибор выпускает воздух, а стрелочка покажет цифры на экране.
- ✓ Первая цифра - верхнее давление, вторая - нижнее.
- ✓ Объясните это следующим образом: первая цифра - это, когда сердце сильно напряглось и послало кровь, а вторая - отдыхает перед новым усилием.

Важные правила игры-доктора:

Манжетку нельзя затягивать слишком сильно, иначе будет больно.

Лучше мерить давление сидя спокойно, не двигаясь.

Повторяйте процедуру несколько раз, чтобы увидеть разницу, например, после прогулки или отдыха.