

## Паспорт проекта

**Название проекта:** Живой моторчик внутри человека.

**Цель:** Создание условий для формирования у участников образовательного процесса основ здорового образа жизни, осознанного отношения к собственному здоровью, и здоровью окружающих.

**Задачи:**

- ✓ Расширить знания детей о своём организме;
- ✓ Формировать у детей позицию признания ценностей здоровья, чувство ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья.
- ✓ Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

**Актуальность:**

Здоровое сердце - это просто! Согласно последним исследованиям ученых, лучший способ сохранить своё сердце здоровым до старости - вести здоровый и активный образ жизни. Под здоровым образом жизни понимаются как минимум постоянные занятия спортом, правильное питание и игнорирование вредных привычек. Выдающийся американский кардиолог Пол Д.Уайт когда-то сказал: «Болезнь сердца до 80-летнего возраста не Божья кара, а следствие собственных ошибок». Другими словами, не хочешь умереть от инфаркта, позаботься о первичной профилактике заболеваний сердца.

К сожалению, многие начинают задумываться о болезнях сердца и сердечно-сосудистой системы слишком поздно. Статистика сердечно-сосудистых заболеваний по России выглядит неутешительно: из 100 тысяч человек только от инфаркта миокарда ежегодно умирают 330 мужчин и 154 женщины, а от инсультов - 204 мужчины и 151 женщина. Кроме того, «сердечные» заболевания «молодеют». Среди общей смертности в России сердечно-сосудистые заболевания составляют 57 %. В год от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирают 1 млн 300 тысяч человек. Но ученые утверждают, что постоянный контроль над управляемыми факторами риска позволяет значительно снизить риск развития сердечно-сосудистой патологии.

Понимание ценности здоровья и непримиримое отношение к вредным привычкам, понятие здорового образа жизни не возникают само по себе, их надо воспитывать с детства.

Таким образом, считаю, что тема проекта актуальна в наше время.

Чтобы начать работу над проектом

**Участники:** Дети старшей группы «Теремок» и воспитатели.

**Вид проекта:** Познавательно-исследовательский

**Интегрируемые образовательные области:** «Социально – коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», « Физическое развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

**Сроки выполнения:** Март - май.

**Разработчик и исполнитель проекта:** Порсина Наталья Викторовна. Инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.

**Организация исполнитель:** МКДОУ детский сад №5 «Ивушка», ул.Урицкого, 4; t:91-393

**Проблема исследования:**

Возникновение проекта связано с запросами детей. Однажды, выходя с физкультурного занятия, Вова обратил внимание, что у него сильно бьётся сердечко. Мы послушали его. Вслед за Вовой, ребята стали слушать как стучат их сердца и стали задавать вопросы: «Почему стучит сердце?», «А как найти сердце у себя?», «А какое сердце?», «А почему когда мы побегаем, нам труднее дышать?».....

В связи с этим было принято решение разработать проект «Живой моторчик внутри человека».

Чтобы начать работу над проектом провела индивидуальный опрос детей и выяснила: что они знают, что хотят узнать и что предполагают сделать в ходе проекта;

*Модель трёх вопросов*

Что мы знаем	Что мы хотим узнать	Что сделать чтобы узнать
Саша: сердце даёт нам кислород, существовать и супер силу. Вова: сердце бьётся	Саша: хочу узнать, что делает сердечко, как оно работает. Настя: как сердечко	Саша: проводить опыты, экспериментировать. Вероника: взять слушалку и послушать

<p>медленно, можем дышать.</p> <p>Миша: сердце даёт жизнь, энергию.</p> <p>Арина: сердце помогает организму.</p> <p>Вероника: если сердечко стучит – человек дышит, а если нет – то не дышит; Если кровь сильно течёт, то сердце сильно стучит.</p>	<p>бьётся.</p> <p>Вероника: Как работает сердце? Зачем и почему оно работает?</p>	<p>как стучит сердечко, залезти в компьютер; спросить у гугла.</p> <p>Вова: спросить у взрослых, почитать книги.</p>
---	---	--

Проанализировав ответы детей, выяснили, что они знают: сердце бьётся медленно, даёт нам энергию, жизнь, если сердце стучит - человек живёт.

Особый интерес представляют такие виды деятельности, как получение точных сведений о сердце, легких, где они находятся, как его найти, как работают сердце.

В связи с этим были поставлены: проблема, цель и задачи проекта, разработан план мероприятий.

Проект предназначен для установления взаимосвязей между здоровьем сердца, лёгких, о положительном влиянии физических упражнений, активного образа жизни, укреплении сердца и сосудов.

**Гипотеза исследования** выдвигалась в процессе совместного обсуждения с детьми. Для чего сердце в организме? Как работает оно? С какими органами взаимосвязано?

В соответствии с проблемой и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить работу внутренних органов человека и их значение для здоровья.
2. Опытным – экспериментальным путем выяснить, где находится сердце, лёгкие? Легко ли жить без дыхания?
3. Побеседовать «Что хорошо для организма, а что вредно»
4. Освоить некоторые здоровьесберегающие упражнения:

- пальчиковая гимнастика;

- самомассаж рук, лица, носа, ушей;
- упражнения на расслабления мышц рук, ног;
- дыхательные упражнения.

### **Стратегия и механизм достижения поставленной цели:**

Участникам проекта будет предложен цикл мероприятий, направленных на решение задач по формированию здорового образа жизни. Мероприятия проводятся с родителями, детьми. Включают в себя игры, здоровьесберегающие технологии, рассказы, беседы, просмотр видеофильмов, обсуждения, анализ различных ситуаций, рассматривание картин

### **Этапы проекта:**

#### **I. Целеполагание.**

Задачи: Вызвать у детей интерес к предмету исследования проекта.

#### **II. Рефлексивно-диагностический.**

Задачи:

Определение педагогом целей и задач, содержание проекта, прогнозирование результата.

Определение содержания деятельности всех участников проекта:

- ✓ Провести с детьми Модель трёх вопросов
- ✓ Анкетирование детей по данной теме
- ✓ Учить детей следить за утомляемостью организма во время физкультурных занятий.

#### **III. Практический этап.**

Задачи: Подготовка и проведение образовательной деятельности по ознакомлению с организмом человека, опытно – экспериментальная деятельность, проведение оздоровительных упражнений, подвижных и дидактических игр.

#### **IV. Заключительный этап.**

Задачи: Подвести итоги работы над проектом, мониторинг освоения детьми знаний по изучаемой теме и наметить пути дальнейшей работы в этом направлении.

### **Формы работы по проекту:**

- ✓ Сбор информации, решение промежуточных задач;
- ✓ Подбор информации в литературе и интернете;
- ✓ Проблемное введение в тему исследования;
- ✓ Наблюдения;
- ✓ Беседы;
- ✓ Рассказы;
- ✓ Опытно – экспериментальная деятельность;
- ✓ Физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ Двигательно-игровая деятельность;
- ✓ Аналитическая деятельность;
- ✓ Использование ИКТ.

### **Продукты проектной деятельности:**

- ✓ Литературный калейдоскоп «Части тела и внутренние органы человека»;
- ✓ Карточка здоровьесберегающих упражнений «Ручки, носик, ушки»;
- ✓ Игровой комплекс дыхательной гимнастики для педагогов после дневного сна «На море»;
- ✓ Фотоальбом «Изучаем внутренние органы человека»;
- ✓ Памятка «Азбука здоровья».

### **Ожидаемые результаты и механизм оценки результатов:**

- ✓ Дети заинтересуются работой внутренних органов;
- ✓ Научатся анализировать состояние своего организма;
- ✓ Увлечённо использовать здоровьесберегающие упражнения в самостоятельной деятельности
- ✓ Дети научатся использовать в речи новые слова.
- ✓ Смогут объяснить для чего нам сердце и лёгкие, что хорошо для организма человека, а что вредно.

## Календарный план

Виды деятельности	Задачи	Участники	Ответственные	Дата
<b>I этап –целеполагание</b>				
Опытно-экспериментальная деятельность «Послушаем сердечко»	Вызвать у детей интерес к предмету проекта. Дать первоначальные сведения о сердце.	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию.	11.03
<b>II этап –рефлексивно-диагностический</b>				
Метод трёх вопросов	Выявить у детей уровень знаний по изучаемой теме и построить работу над проектом.	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию.	15.03
Анкетирование детей «Внутренние органы»	Проанализировать знания детей по изучаемой теме.	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию.	17.03
<b>III этап - практический</b>				
Беседа «Знакомство дошкольников с организмом человека» с использованием ИКТ	Дать детям представление о строении собственного тела, расширить представления о своём организме, о его строении; развивать диалогическую речь, уточнять и закреплять слова: туловище, плечи, стопа, резвые ножки, грудная клетка; учить детей делать самомассаж ушей, исследовать внешние части тела человека	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	22.03

<p>Просмотр презентации «Наше тело»</p>	<p>Уточнить представления детей о внешнем облике человека, частях тела, лица; закрепить знания об органах чувств, их роли. Формировать представление о внутреннем строении человека (кости, кожа, мозг, сердце, легкие, желудок, кишечник, печень, мышцы); формировать осознанное, бережное отношение к своему здоровью: в здоровом теле – здоровый дух; закрепить элементарные приёмы самомассажа</p>	<p>Дети старшей группы «Теремок»</p>		<p>23.03</p>
<p>Беседа «Внутренние органы человека»</p>	<p>Познакомить детей с внутренними органами; обогатить словарный запас детей существительные: лёгкие, сердце, почки прилагательные: внутренние органы, важный орган, глаголы: очищает кровь, перегоняет кровь; закреплять умение выполнять массаж рук и умение расслаблять мышцы рук и ног.</p>	<p>Дети старшей группы «Теремок»</p>	<p>Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;</p>	<p>25.03</p>
<p>Презентация «Внутреннее строение тела человека»</p>	<p>Продолжить рассказывать о внутреннем строении человека. Дать понятия, что головной мозг – это главный командный пункт организма; сердце – неутомимый мотор, все время сжимается и разжимается, непрерывно гонит в сосуды кровь и</p>	<p>Дети старшей группы «Теремок»</p>		<p>29.03</p>

	заставляет её обегать всё тело; кровь внутри тебя бежит по специальным трубочкам – артериям и венам. Дыхание человека происходит при помощи лёгких, которые находятся в груди и похожи на губку. Воспитывать желание быть здоровыми.			
Рассказ «Органы кровообращения» с использованием ИКТ	Познакомить детей с органами кровообращения; активизировать в речи детей слова: кровь, кровеносные сосуды, белые и красные тельца; формировать привычку к здоровому образу жизни; научить делать самомассаж лица; развивать дыхательную систему ребёнка в играх – соревнованиях на выработку правильного дыхания.	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	30.03
Просмотр мультфильма «Путешествие Адибу: как устроен человек?»	Познакомить детей с внутренним строением человека через цикл познавательных мультфильмов «Почему у меня красная кровь?», «Зачем моё сердце», «Почему мне необходимо отдышаться». Формировать у ребёнка желание «сделать себя лучше, сильнее, умнее».	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	1.04
Ситуативный разговор «А где же сердце?»	Познакомить детей с органом – сердце; как оно работает; научить самостоятельно находить его и экспериментально доказать, что работа	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	5.04



	сердца зависит от физических нагрузок; рачучить стихотворение «Тук, тук, тук стучит сердечко»; научить детей выполнять точечный массаж.			
Рассказ «Фонендоскоп»	Познакомить детей с фонендоскопом; научить находить пульс самостоятельно на руке и на шее; Обогащать словарный запас детей: фонендоскоп, пульс	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	6.04
Беседа «Как устроена дыхательная система» с использованием ИКТ	Дать детям первичное представление об органах дыхания; отметить их важное значение для человека; расширить кругозор детей, их словарный запас: ноздри, дыхательная трубка, ребра, лёгкие; познакомить детей с новым комплексом дыхательной гимнастики для укрепления носоглотки, верхних дыхательных путей и лёгких.	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	8.04
Создание литературного калейдоскопа «Части тела и внутренние органы человека»	Систематизировать литературный материал по данной теме; закрепить знания детей о внутренних органах человека, органах кровообращения; учить детей отгадывать загадки, понимать пословицы о здоровье.	Дети старшей группы «Теремок» Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	12.04 – 15.04
Ситуативный разговор «Что такое лёгкие?»	Познакомить детей с важным органом – лёгкие и дать элементарные	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому	19.04

	<p>сведения о их работе; дать понятие о том, как воздух путешествует по организму; учить экспериментально находить место положение лёгких на теле человека; активизировать в речи детей слова дыхание, лёгкие, вдох, выдох; опытным путём доказать как трудно жить без дыхания; поэкспериментировать у кого какой объём лёгких.</p>		воспитанию;	
<p>Ситуативный разговор «Что хорошо для дыхательной системы?»</p>	<p>Научить детей рассуждать о полезных и вредных ситуациях для сохранения своего здоровья; подвести к пониманию значения бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними</p>	<p>Дети старшей группы «Теремок»</p>	<p>Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;</p>	<p>20.04</p>
<p>Анализ ситуации «Мои полезные привычки»</p>	<p>Познакомить детей с отрицательным влиянием курения, алкоголя на организм человека; познакомить с новыми словами: никотин, алкоголь; знаком «Курить запрещено»; разучить слова «Дым от сигарет, мне здесь, ребята, места нет»; побуждать детей к умению рассуждать об одурманивающих веществах через понимание пословиц и поговорок.</p>	<p>Дети старшей группы «Теремок»</p>	<p>Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;</p>	<p>22.04</p>
<p>Создание с детьми «Азбуки»</p>	<p>Сформировать правила, которые нужно</p>	<p>Дети старшей группы</p>	<p>Порсина Н.В. инструктор по</p>	<p>25.04</p>

здоровья»	соблюдать, чтобы быть здоровыми и меньше болеть; Воспитывать здоровый образ жизни.	«Теремок» совместно с инструктором по физической культуре	физическому воспитанию;	
Комплекс игровых дыхательных упражнений после дневного сна для педагогов. «На море»	Воспитывать у детей привычку систематически выполнять физические и дыхательные упражнения после сна; помочь педагогам в подборе упражнений для закаливания организма ребёнка.		Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию;	28.04
<b>IV этап – заключительный.</b>				
Анкетирование детей «Внутренние органы»	Проанализировать полученные знания детей по изучаемой теме.	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию.	29.04
Создание картотеки здоровьесберегающих технологий «Ручки, носик, ушки»	Помочь воспитателям в подборе методических оригинальных находок по оздоровлению и укреплению сердечной и дыхательной систем детей дошкольного возраста.	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию	1.05 – 5.05
Создание фотоальбома «Изучаем внутренние органы человека»	Показать результаты работы над проектом педагогам и родителям; способствовать развитию навыков свободного общения со сверстниками; формировать умение вести диалог со взрослыми.	Дети старшей группы «Теремок», педагоги, родители	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию	5.05 – 10.05
Заключительное мероприятие Презентация проекта «Изучаем внутренние органы человека»	Подвести итоги работы над проектом. Поделиться с педагогами своими наработками и показать результаты работы, связанные проектом.	Дети старшей группы «Теремок»	Порсина Н.В. инструктор по физическому воспитанию	11.05

## **Выводы:**

- ✓ Дети познакомились со строением собственного тела, дыхательной и кровеносной системами организма;
- ✓ Научились проводить элементарные эксперименты и опыты по нахождению сердца и лёгких на теле человека;
- ✓ Экспериментальным путём доказали, что сердце и лёгкие – главные органы человека;
- ✓ Увлечённое использование самомассажа детьми в группе в самостоятельной деятельности и дыхательных упражнений после физкультурных занятий, бега.
- ✓ Систематизирован литературный материал по данной теме: картотека здоровьесберегающих упражнений, комплекс дыхательной гимнастики, сборник стихотворений, пословиц о пользе и вреде для дыхательной системы;

## **Рекомендации:**

Данный проект может использоваться в работе педагогов детского сада, инструкторов по физическому воспитанию, учителей начальной школы для всестороннего развития детей.

## **Список литературы:**

Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ 2010г. Москва  
Творческий центр

Муллаева Н. Б. Конспекты – сценарии 2006г. Санкт- Петербург, «Детство-пресс».

Рунова М. А. Радость в движении 2004г., Москва Издательский дом  
Воспитание дошкольника.

Журналы:

Ребёнок в детском саду №6 2012г стр. 39, Физкультурные досуги.  
Свинцинская Р. В.

Интернет ресурсы