

Тема проекта «Живой моторчик внутри человека»

Возникновение проекта связано с запросами детей.

Проблема: 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, используя метод трех вопросов: что мы знаем? что мы хотим узнать? что надо сделать, чтобы узнать?

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.

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.

В ходе проекта обогатилась педагогическая картотека: литературный калейдоскоп «Органы человека и его здоровье» и картотека здоровьесберегающих технологий для укрепления организма ребёнка.

Ребёнок 1

Высокие, низки, далёкие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

Все вроде разные на вид. Но у каждого - руки, ноги, рот, два уха. Два глаза и нос. Но какими бы небыли разными, все равно похожи своим телосложением.

Быть у каждого должна

Очень умной голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь

Их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился живот.

На прогулке не забудь

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их нет на свете.

Закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики

Очень дружные пальчики

Бегут по дорожке

Резвые ножки.

Спотыкнулся через Генку

И ушиб себе коленку.

Ребёнок 2. Знать строение своего тела, значит знать самих себя. Чем больше мы узнаём о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться.

Уважаемые взрослые, положите руку на грудную клетку, как я. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Это сердце – очень важный орган человека. Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулак, и мы увидим, у кого какое сердце. Посмотрели? Сердце работает и днём, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму.

Тук, тук, тук,

Стучит сердечко,

Точно также,

Как мотор.

Если так стучит сердечко –

Значит, человек здоров.

Ребёнок 3. Да, сердце важный орган! А теперь ещё раз давайте замрём и прислушаемся к своему организму. Что вы ещё чувствуете и слышите? Мы слышим своё дыхание. У человека есть ещё один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Это лёгкие. Их у человека два. Может ли человек жить без дыхания? Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания. Во время вдоха мы вдыхаем определённое количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема лёгких. Хотите посмотреть какой объём лёгких у вас? В этом поможет нам воздушный шарик. Наберите побольше воздуха в лёгкие, а затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите. Теперь мы знаем у кого какой объём лёгких.

Ребёнок 4. В ходе проекта мы смотрели мультфильм «Путешествие Адибу: как устроен человек?» и презентацию «Внутренние органы человека» и узнали, что сердце и кровеносные сосуды - органы кровообращения. От сердца кровь движется по сосудам и обежав, всё тело возвращается снова в сердце, которое отправляет её в лёгкие для насыщения свежим воздухом. Из лёгких свежая кровь снова попадает в сердце и всё начинается сначала. От сердца зависит здоровье человека. А отличной тренировкой являются физический труд на свежем воздухе, занятия физкультурой, зимой – катание на лыжах, коньках, а летом – купание и плавание. Хорошо укрепляет сердце утренняя гимнастика и ходьба.

Ребёнок 5. Ещё мы познакомились с медицинским прибором – фонендоскопом. Он позволяет оценить работу некоторых внутренних органов, и необходим для постановки правильного диагноза. Он является незаменимым помощником врачей. Например, педиатров, терапевтов, координологов. Именно, этот инструмент позволяет услышать определенные шумы в сердце. Определить работу и поставить правильный диагноз. Научились находить пульс на руке. Давайте мы с вами «пощупаем свой пульс». Что бы ощутить, как кровь прокачивается по сосудам, прижмите двумя пальцами вену с внутренней стороны запястья. Толчки, которые мы слышим – это и есть пульс. А теперь прижмите пальцы к шее под подбородком. Чувствуете, как кровь по артерии поступает в ваш мозг? Это тоже мы нашли пульс.

Инструктор. Дети узнали, что сердце и лёгкие надо беречь, заботиться о них. Научились делать дыхательную гимнастику и точечный массаж. Это помогает проводить профилактику простудных заболеваний; закаливает детей; учит их расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения.

Особенно детям понравилось делать волшебный массаж ушей, который основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Ребята узнали, что такое самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Самомассаж лица нормализует мышечный тонус данных мышц.

Очень полезен массаж рук. Интенсивное его воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

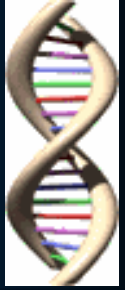
Детям понравились такие игры - соревнования на развитие правильного дыхания как: «Сдуем паучка», «Подуем на бабочку», «Шарики» и игра «Найди на ощупь», где дети с завязанными глазами должны по указанию педагога найти названную часть тела.

Ребёнок 6. А помешать работе сердца могут злые чародеи из страны Нездоровья – Алкоголь и Никотин. Они заставляют сердце стучать то быстрее, то медленнее, затрудняя его работу, загрязняют лёгкие, печень и почки, разрушают стенки желудка. Алкоголь и Никотин отнимают у человека силу, красоту и здоровье. Делают его тело некрасивым и слабым. Тот, кто хочет сохранить своё здоровье. Не должен знакомиться с этими чародеями.

А ещё мы создали Азбуку Здоровья, которую хотим вам подарить на память.

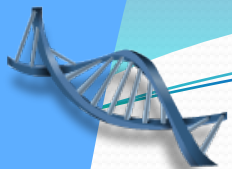
Все. Соблюдайте правила и будьте все здоровы!

Живой моторчик внутри



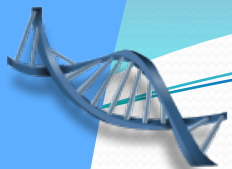
человека

Руководитель Порсина Наталья
Викторовна



Проблема

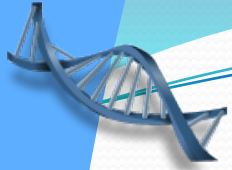




Цель

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





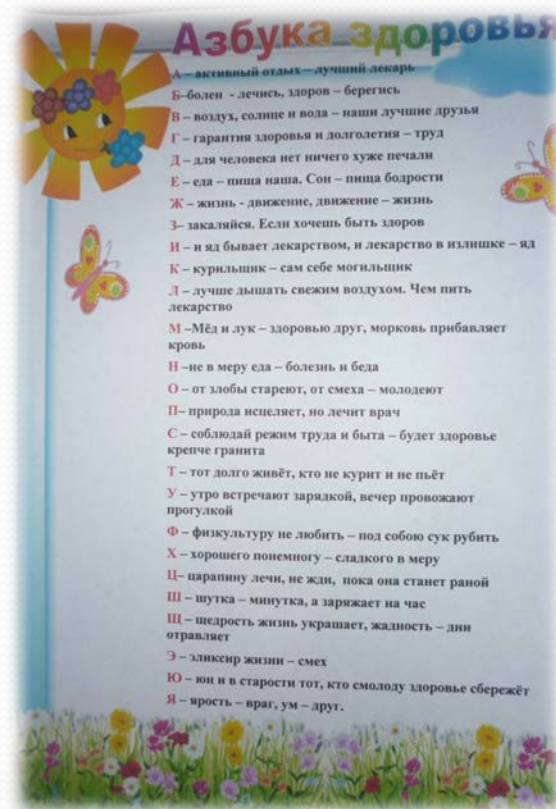
Задачи

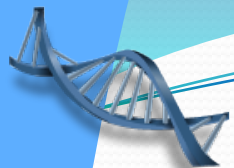
- ❖ **Расширить знания детей о своём организме;**
- ❖ **Формировать у детей позицию признания ценностей здоровья, чувство ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья.**
- ❖ **Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания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



Педагогическая картотека

- ❖ Литературный калейдоскоп «Органы человека и его здоровье»
- ❖ Картотека здоровьесберегающих технологий для укрепления организма ребёнка
- ❖ Памятка «Азбука здоровья»





Тело человека

*Высокие, низки, далёкие, близкие,
Гиганты, гномы, малыши,
Слабыши и крепыши,
Блондины, брюнеты, шатены,
И всякие аборигены,
И папы, и мамы, и дети –
Роднее их нет на свете.
Все вроде разные на вид.
Но у каждого - руки, ноги, рот, два уха.
Два глаза и нос.
Но какими бы небыли разными.
Все равно похожи своим телосложением.*



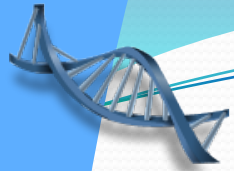


Сердце

Тук, тук, тук,
Стучит сердечко,
Точно также,
Как мотор.
Если так стучит сердечко –
Значит, человек здоров.

*Сердце – очень важный орган человека.
Сердце человека размером чуть больше его кулака.
Сердце работает и днём, и ночью без отдыха.
Оно как насос перегоняет кровь по всему организму.*

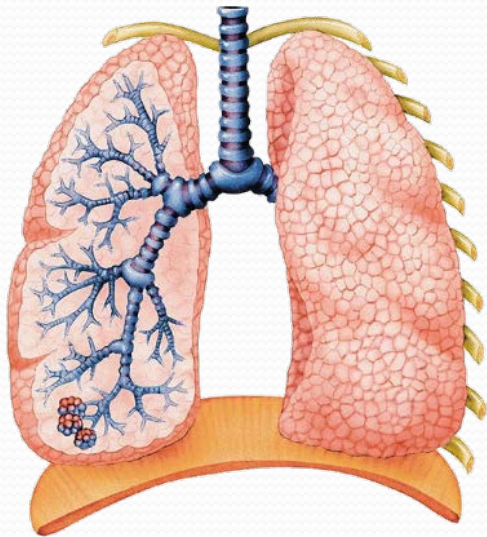




Лёгкие.

Ходим мы, играем, пишем,
И все время дышим, дышим.
Ведь для этого недаром
Есть у всех нас легких пара

Лёгкие - важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Их у человека два. Человек не может жить без дыхания. Во время вдоха мы вдыхаем определённое количество воздуха.

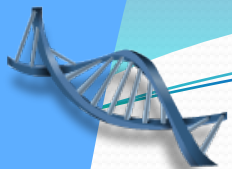




Органы кровообращения

Сердце и кровеносные сосуды- органы кровообращения. От сердца кровь движется по сосудам и obeжав, всё тело возвращается снова в сердце, которое отправляет её в лёгкие для насыщения свежим воздухом. Из лёгких свежая кровь снова попадает в сердце и всё начинается сначала.

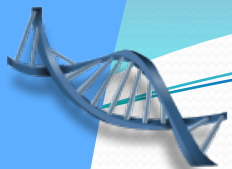




Фонендоскоп

Фонендоскоп позволяет оценить работу некоторых внутренних органов, и необходим для постановки правильного диагноза. Он является незаменимым помощником врачей: педиатров, терапевтов, кардиологов и др. Именно, этот инструмент позволяет услышать определенные шумы в сердце. Определить работу и поставить правильный диагноз.

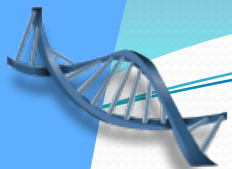




А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте
И почаще, повторяйте.

Научились делать
дыхательную гимнастику и
точечный массаж. Это помогает
проводить профилактику
простудных заболеваний;
закаливает детей; учит их
расслабляться, освобождаться
от стрессов, перенапряжения

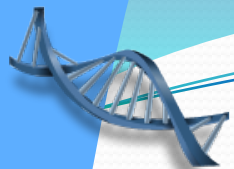




Волшебный массаж ушей

Основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.





Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком

Самомассаж лица нормализует мышечный тонус данных мышц. Очень полезен массаж рук. Интенсивное его воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

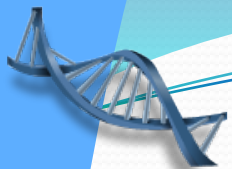




Игры - соревнования на развитие правильного дыхания

«Сдуем паучка», «Подуем на бабочку», «Шарики» и игра «Найди на ощупь», где дети с завязанными глазами должны по указанию педагога найти названную часть тела.

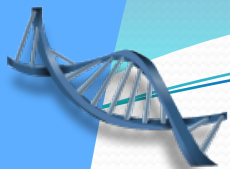




Мешают работе сердца злые чародеи из страны Нездоровья – Алкоголь и Никотин

Они заставляют сердце стучать то быстрее, то медленнее, затрудняя его работу, загрязняют лёгкие, печень и почки, разрушают стенки желудка.





Азбука здоровья

- А** – активный отдых – лучший лекарь
Б–болен - лечись, здоров – берегись
В – воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья
Г – гарантия здоровья и долголетия – труд
Д – для человека нет ничего хуже печали
Е – еда – пища наша. Сон – пища бодрости
Ж – жизнь - движение, движение – жизнь
З– закаляйся. Если хочешь быть здоров
И – и яд бывает лекарством, и лекарство в излишке – яд
К – курильщик – сам себе могильщик
Л – лучше дышать свежим воздухом. Чем пить лекарство
М–Мёд и лук – здоровьем друг, морковь прибавляет кровь
Н –не в меру еда – болезнь и беда
О – от злобы стареют, от смеха – молодеют
П– природа исцеляет, но лечит врач
С – соблюдай режим труда и быта – будет здоровье крепче гранита
Т – тот долго живёт, кто не курит и не пьёт
У – утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой
Ф – физкультуру не любить – под собою сук рубить
Х – хорошего понемногу – сладкого в меру
Ц– царапину лечи, не жди, пока она станет раной
Ш – шутка – минутка, а заряжает на час
Щ – щедрость жизнь украшает, жадность – дни отравляет
Э – эликсир жизни – смех
Ю – юн и в старости тот, кто смолоду здоровье сбережёт
Я – ярость – враг, ум – друг.



Спасибо за внимание



Желаем
здоровья, счастья
и благополучия!

