

Инструктор по физической культуре  
ГБОУ Школа №1256  
Рыжакова Наталья Валериевна



**Курс «Познай себя»**  
**проектно-исследовательская**  
**деятельность для детей**  
**старшего дошкольного**  
**возраста.**



## Цель курса:

- формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление собственного здоровья ребенка и здоровья окружающих.

# Задачи курса:

1. Познакомить детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);
2. Развивать умения обосновывать и соблюдать правила личной и общественной гигиены в повседневной жизни детей;
3. Развивать умения сознательно выработать полезные привычки правильного поведения;
4. Развивать интеллектуальные способности по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека;
5. Развивать навыки исследовательской деятельности, познавательной активности;
6. Дать детям знания об оказании первой помощи себе или пострадавшему; объяснить к кому и как следует обращаться за помощью.



# Данные задачи реализуются:



- В оздоровительных развлечениях во II половине дня;
- В оздоровительных занятиях по физической культуре (по профилактике плоскостопия, по формированию правильной осанки);
- Включением в традиционную непосредственно образовательную деятельность по физической культуре дыхательной гимнастики, самомассажа, гимнастики для глаз;
- Заменой организованной образовательной деятельности на воздухе в морозную или дождливую погоду на оздоровительно-познавательные занятия, проектно-исследовательскую деятельность.

# План курса состоит из следующих тем:



## ❖ «Как мы устроены»:

- Строение тела человека
- Опорно-двигательный аппарат
- Дыхательная система
- Кровеносная система
- Пищеварение и выделительная система
- Мозг и нервная система
- Органы чувств

## ❖ «Я и моё здоровье»;

## ❖ «Чистота - залог здоровья»;

## ❖ «Внимание, опасность»;

## ❖ «Помоги себе и своим близким».



# Строение тела человека



Во время первой встречи дети узнали, что наше тело имеет внешнее и внутреннее строение.

К внешнему строению относятся части тела, а к внутреннему - органы.



# Опорно-двигательный аппарат



Знакомясь с опорно-двигательным аппаратом, дети узнали, что он состоит из скелета (костей), мышц, суставов и связок.

Познакомились с правильными положениями тела во время сна, ходьбы, чтения книг, рисования и т.д.

Узнали, почему так важно следить за своей осанкой и заниматься профилактикой плоскостопия.



# Опорно-двигательный аппарат



Во время проведения непосредственно образовательной деятельности, дети узнали как можно проверить свою осанку у стены, как сделать свою походку лёгкой, а тело здоровым.

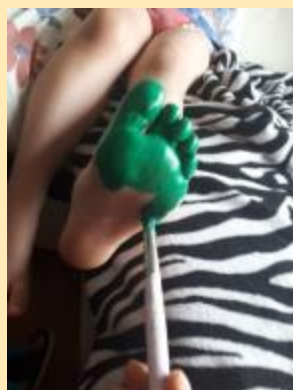




# Опорно-двигательный аппарат



Детям старшего дошкольного возраста было дано домашнее задание - провести тест на определение плоскостопия.



# Опорно-двигательный аппарат



Затем все отпечатки дети рассматривали и делали выводы о том, как меняется стопа с возрастом, чем отличаются следы здоровой стопы и стопы человека, страдающего плоскостопием. Узнали о том, как можно помочь людям, страдающим плоскостопием и что нужно делать для профилактики.



# Опорно-двигательный аппарат



Был проведён мастер-класс для родителей старшей группы по использованию нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия у детей и взрослых.



# Дыхательная система



Во время знакомства детей с дыхательной системой было проведено много исследований:

- Чем мы дышим?
- Может ли человек не дышать?
- Как долго человек может находиться без воздуха?



# Дыхательная система



Определяли объём лёгких и наличие в них воздуха.

Постарались выяснить зависит ли объём лёгких от пола, возраста и размеров человека.



# Кровеносная система



Беседовали с детьми о том, как работает кровеносная система и сердце. Дети узнали о месте расположения сердца и его размере, рассмотрели кровеносные сосуды, послушали удары сердца с помощью фонендоскопа.



# Кровеносная система



# Кровеносная система



## Опыт: Течёт ли кровь по сосудам?

1. Нажмите пальцем на ноготь, капилляры пережаты - крови в них нет, ноготь белеет; восстанавливаем кровоток - ноготь становится розовым.
2. Зажмите в ладонях массажный мяч, откройте ладони - они стали пятнистыми; подождите - кровоток восстановился, ладонь порозовела.





# Кровеносная система



Дети узнали что такое «пульс».

Дети провели опыт: прощупали пульс в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Сделали вывод, что после выполнения двигательной разминки, пульс участился, потому, что сердце стало работать быстрее, перекачивая кровь по сосудам. В таком состоянии сердце постоянно работать не может, это может привести к болезни или несчастному случаю. Во избежание негативных последствий необходимо перейти к более спокойной деятельности.



# Кровеносная система



Пульс - это колебания стенок артерии. Эти колебания являются толчкообразными. Детям предложили провести опыт и посмотреть, действительно ли эти колебания толчкообразные?

Нужно взять кусок пластилина и вставить в него шпажку с сердечком или флажок, положить руку на стол, поставить шпажку на запястье, туда, где прощупывается пульс и наблюдать за сердечком. Оно начнёт двигаться в такт сердцебиения - «пульсировать».

Лучше этот опыт проводить после выполнения физических упражнений: попрыгать, присесть, побегать и т.д.

# Пищеварительная система



- Дети познакомились с пищеварительной системой организма. Они узнали какие органы относятся к данной системе и как они работают.
- Ребята были удивлены тем, что их тонкий кишечник имеет длину около 6 метров, постарались разместить его в импровизированной брюшной полости.
- Провели эксперимент, что будет если не мыть овощи и фрукты перед едой, садиться за стол с грязными руками? (Возьмите ткань и положите на тарелку – это стенка кишечника, налейте на неё воду. Результат – всё впиталось. Возьмите бутылку с водой, добавьте в неё песок, размешайте и вылейте на тарелку с тряпочкой. Вода впиталась, но песок остался. Так же и на стенках желудка может остаться грязь и болезнетворные микробы, которые вызывают воспаление или отравление. Дети сделали вывод, что перед едой необходимо мыть руки и продукты, следить за чистотой посуды.



# Пищеварительная система



- Провели с детьми беседу о «вредной» и «полезной» еде. Детям было дано домашнее задание нарисовать плакаты, на которых продукты будут распределены на две группы: «полезные» и «вредные», а также рассказать о том, что ты любишь кушать, какие макро- и микроэлементы и витамины содержатся в данной еде. Поиграли в игру «Вредно (пальчик вниз), – полезно (пальчик вверх)».
- Провели с детьми опыт, что может произойти с человеком, если есть и пить всё подряд, не соблюдая правил питания.
- Опыт: Взяли бутылку с простой водой, бросили в неё конфету «ментос», наблюдали – конфета медленно растворяется в воде. Затем взяли кока-колу и положили «ментос» в неё. Произошла реакция и дети увидели фонтан.

Дети сделали вывод: Не все продукты совместимы друг с другом и не всё полезно для здоровья.



# Выделительная система



Дети познакомились с выделительной системой, узнали почему она так называется. Выяснили, что такое выделения, откуда они берутся, какие органы отвечают за выведение из организма жидкости и твёрдых веществ. Послушали небольшой рассказ о работе почек и вывели правила, которые необходимо выполнять для того, чтобы почки были здоровыми:

- 1 Их нельзя переохлаждать - почки очень чувствительны к изменениям температуры.
- 2 Не травмировать - беречь от ушибов и ударов.
- 3 Употреблять достаточное количество воды, а не только соков, газированных напитков и т.д.
- 4 Правильно питаться.
- 5 Своевременно обращаться за медицинской помощью в случае болезни.



# Мозг. Нервная система.



Головной мозг - это центр управления нашим телом. Всеми нашими мыслями, чувствами, движениями управляет мозг. Дети узнали, что головной мозг состоит из 3 частей: мозгового ствола, мозжечка и коры головного мозга, которая разделена на зоны. Рассмотрели расположение этих зон и выяснили за что они отвечают.

Нервная система - это нервы, которые соединяют мозг со всеми частями тела и органами. Основная часть нервной системы - это спинной мозг. Он отходит от головного, идёт внутри позвоночника и расходится тысячами нервов по всему телу.

Поговорили с детьми о рефлексах - ответной реакции организма на раздражение из внешней или внутренней среды (горячо - убираешь руку и т.д.).



# Органы чувств



Дети узнали, что органы чувств - наши помощники. Благодаря им человек познаёт окружающий мир. Существует 5 органов чувств: орган зрения, орган слуха, орган обоняния, орган осязания, орган вкуса. (Просмотр видеоролика об органах чувств). Все они очень важны для человека. Их надо беречь.

Есть много людей с ограниченными возможностями, которые живут среди нас, например, слабослышащие из-за отсутствия слуха вынуждены читать по губам, а слабовидящие из-за отсутствия зрения вынуждены все предметы ощупывать руками, даже читать им приходится с помощью кончиков пальцев, чтобы понять где они находятся, им приходится прислушиваться к звукам вокруг себя.

Дети попробовали себя в роли людей с ОВЗ (прочитать по губам, узнать предметы на ощупь).



# Органы чувств



С детьми были проведены беседы на тему «Как работает наше ухо?», «Зачем человеку слух?». Дети проверили свой слух в играх «Угадай, чей голосок?», «Какой инструмент звучит?». Вывели правила, которые необходимо соблюдать, чтобы не испортить слух.

Знакомясь с работой органа зрения, дети узнали, что природа очень позаботилась о безопасности глаза, но самому человеку тоже необходимо бережно относиться к своим глазам. Сформулировали правила, разучили новые упражнения гимнастики для глаз.

Во время разговора об органе вкуса, дети рассмотрели свои языки и языки друзей, обратили внимание на бугорки, расположенные на поверхности языка это вкусовые сосочки. Именно ими человек чувствует вкус. Узнали, что у языка есть зоны вкуса.

С детьми была проведена игра «Узнай по вкусу». Язык может чувствовать боль и перепады температур.

Осязание - очень важный орган чувства. На коже человека расположено множество нервных окончаний, это одна из самых чувствительных зон на человеческом теле. Именно кончиками пальцев мы можем изучить предмет более подробно. Игра «Что ты чувствуешь?».

Обоняние - не менее важный орган чувства для человека. Познакомились с работой органа. Провели игру «Узнай по запаху». Вывели правила сбережения данного органа.

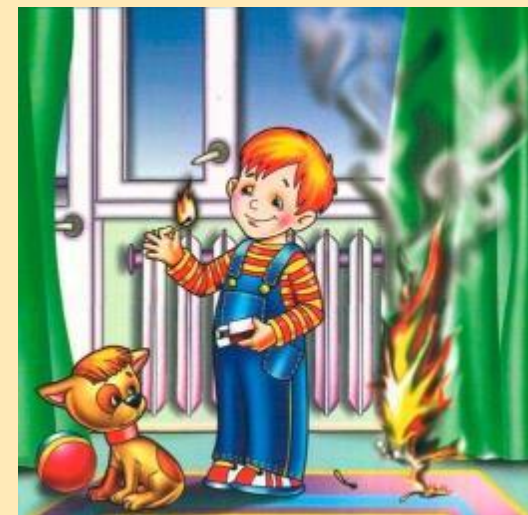




«Я и моё здоровье», «Чистота - залог здоровья», «Внимание, опасность», «Помоги себе и своим близким».



В данных разделах дети разыгрывали и обсуждали различные ситуации из жизни. Смотрели фрагменты из мультфильмов, например: «Мойдодыр», «Федорино горе» - в разделе «Чистота - залог здоровья»; фрагменты документальных фильмов - в разделе «Внимание, опасность!», затем дети выводили правила безопасного поведения в обществе. В разделе «Помоги себе и своим близким» пробовали на практике оказать первую помощь пострадавшему, вызвать скорую или пожарную службу и т.д.





Результатом работы с детьми по курсу «Познай себя» становятся следующие знания и умения:

- ✓ Знания о строении тела человека;
- ✓ Умение показать места расположения органов, рассказать об их значении для жизни человека;
- ✓ Знания о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом;
- ✓ Об условиях, наносящих вред организму;
- ✓ О правилах поведения в обществе и условиях их выполнения.