


муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 13 г. Сердобска

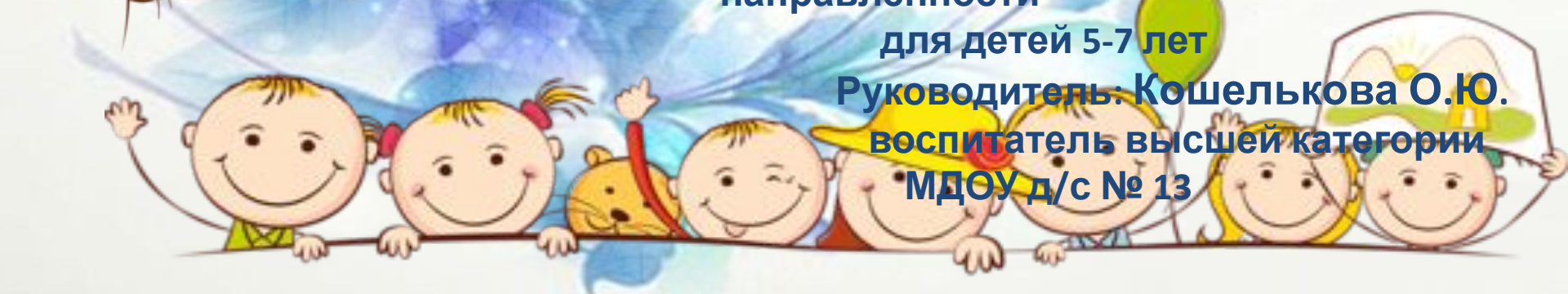


**Районная научно-практическая конференция
младших школьников и детей старшего дошкольного
возраста «Я – исследователь»**


**Исследовательская работа
«ПОЧЕМУ СЕРДЕЧКО БЬЕТСЯ?»**

**Выполнил: Федотов Егор,
воспитанник детского сада № 13
группы компенсирующей
направленности**

для детей 5-7 лет



**Руководитель: Кошелькова О.Ю.
воспитатель высшей категории
МДОУ д/с № 13**



Цель проекта: в ходе игр-экспериментов обобщить знания детей о строении своего тела, функционировании главных органов и создать условия для становления ценностей здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- изучить по видеофильмам, энциклопедиям строение сердца и принципы его функционирования;
- систематизировать знания о себе и влиянии внешних факторов на собственное здоровье;
- развивать познавательные способности детей: наблюдать, описывать, сравнивать, строить предположения и предлагать способы их проверки;
- создать условия для формирования ценностей здорового образа жизни;
- научить приемам само регуляции и приемам психо мышечного расслабления;
- формировать установки толерантного самосознания.





Актуальность: создание условий для экспериментального изучения влияния физических упражнений и психоэмоционального состояния на работу сердца и укрепления организма в целом.



Ход проекта. Проблематизация.

С прошлого года я начал посещать клуб «Здоровый дошкольник». После физических упражнений и игр я заметил, что мое сердце бьется часто-часто.

Мне стало очень интересно, почему оно стучит то медленно, то очень быстро.



побольше
узнать о
сердце:

- собрать информацию о его строении,
- экспериментально изучить принципы его работы;
- узнать, что для него полезно, а что вредно.



Реализация проекта.

Поговорив с мамой, бабушкой и дедушкой, я узнал, что сердце- жизненно важный орган. Оно не останавливается ни на минуту. В детском саду мы рассмотрели различные энциклопедии.



Мы изучили скелет человека, определили местоположение сердца по отношению к другим органам.



Научились слушать биение сердца с помощью фонендоскопа.



Опыт 1. « Стук сердца».

Эксперимент со спичкой показал, что после физических упражнений сердце бьется чаще, это положительно сказывается на работе всего организма.



Опыт 2. «Почему кровь движется?»

На опыте мы увидели, как кровь порциями выталкивается из сердца и бежит по сосудам. Чем быстрее оно бьется, тем сильнее кровь бежит по



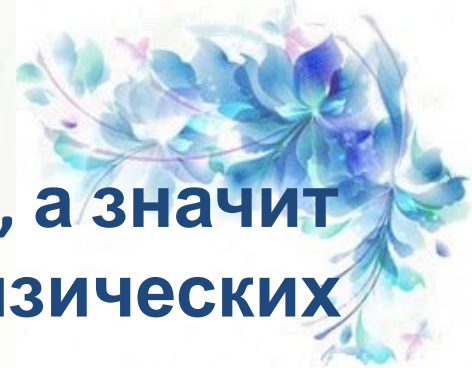
Опыт 3. «Где спрятался пульс?».

Воспитатель рассказала нам, что толчки крови можно почувствовать и на крупных сосудах, это - пульс. Его можно прослушать на висках, шее, запястье и около ушных раковин.



Опыт 5. «Мяч и насос».

Мы знаем, что сердце- это мышца, а значит ее можно укрепить с помощью физических упражнений.



Я выбираю для себя здоровый образ жизни,
движение, физическую активность.



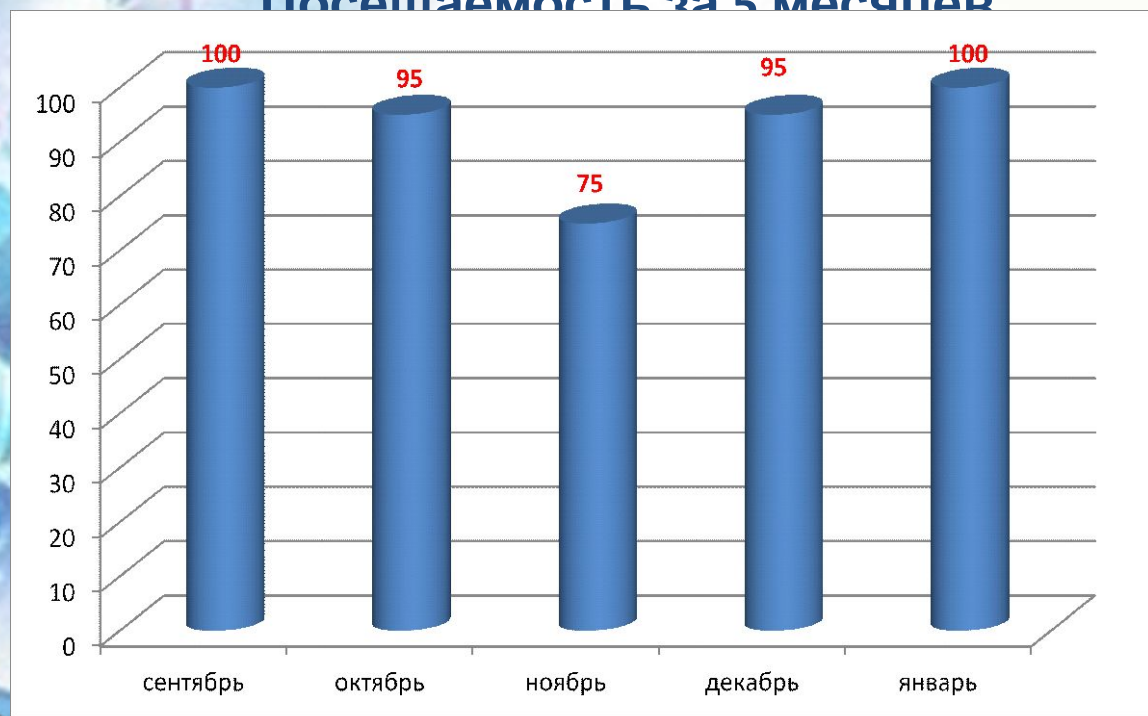
Я понял, что мое сердце-великий труженик ! Как же мне отблагодарить его?

Оказывается на работу сердца влияют не только спокойствие, физические нагрузки, но и здоровая пища, богатая витаминами.



В процессе исследовательской работы я понял, что сердце-жизненно важный орган, который не останавливается ни на минутку. Помогают ему в этом- разумные физические нагрузки, устойчивое эмоциональное состояние и здоровая, богатая витаминами пища. Я увеличил физические нагрузки и стал бегать быстрее, прыгать и бросать мяч дальше, стал более выносливым, меньше устаю. За 5 месяцев я ни разу не болел.

Посещаемость за 5 месяцев



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Здоровье - это твоё право!

2015
ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0



- 0 НЕ КУРИТЬ
- 3 ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ 3 КМ/ЗАНИМАТЬСЯ 30 МИН. УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ
- 5 5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО
- 140 УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ. СТ
- 5 ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ММОЛЬ/Л
- 3 ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ 3 ММОЛЬ/Л
- 0 НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Узнай больше на profilaktika.tomsk.ru



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



2015
ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСТЬ ОВОЩИ
И ФРУКТЫ

КОНТРОЛЬ
ВЕСА

ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ

ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА

Узнай больше на сайте: WWW.BUDZDOROVPERM.RU



Спасибо за внимание!

