


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

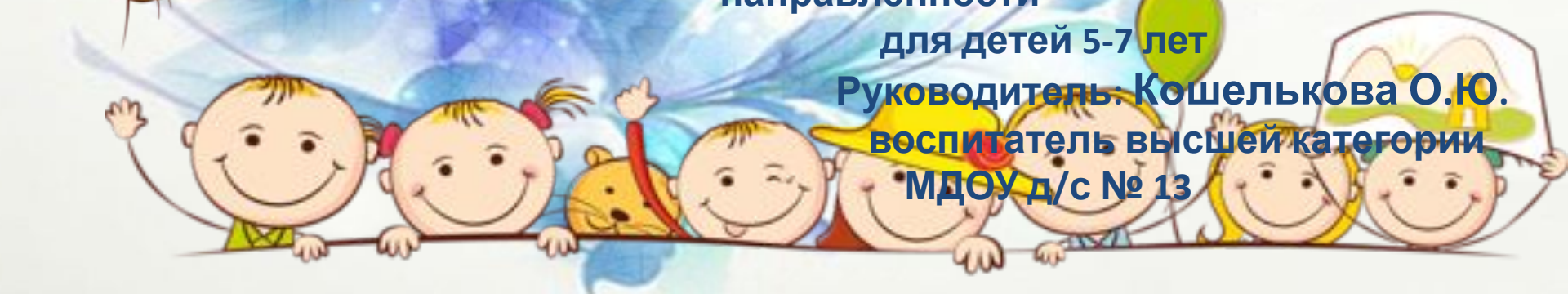


**Районная научно-практическая конференция  
младших школьников и детей старшего дошкольного  
возраста «Я – исследователь»**


**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:

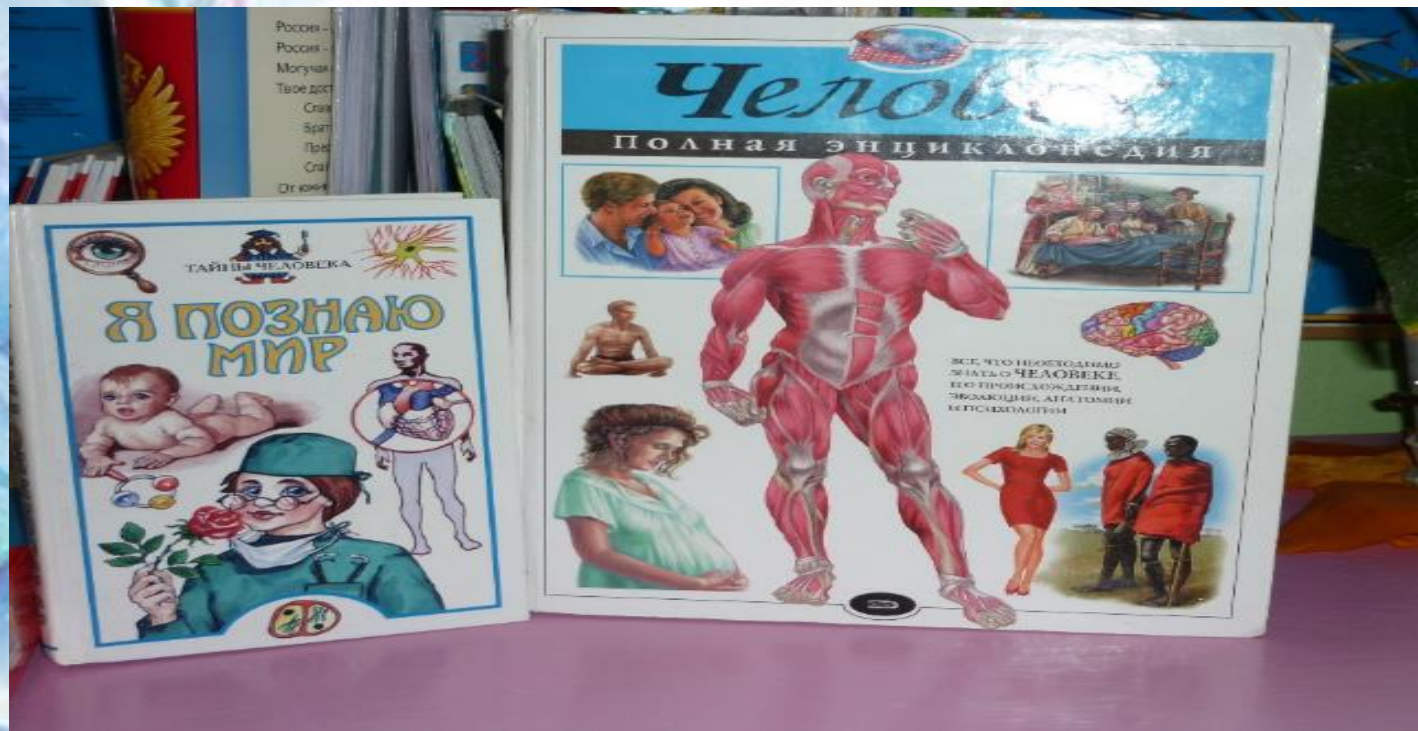
- собрать информацию о его строении,
- экспериментально изучить принципы его работы;
- узнать, что для него полезно, а что вредно.





## 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?».

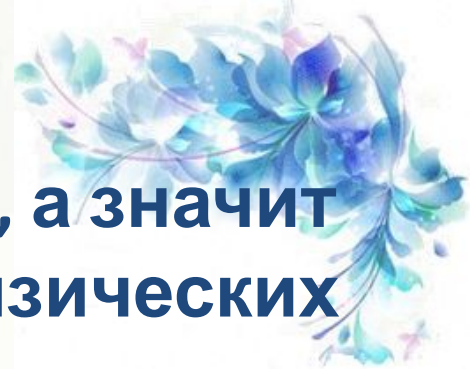
Воспитатель рассказала нам, что толчки крови можно почувствовать и на крупных сосудах, это - пульс. Его можно прослушать на висках, шее, запястье и около ушных раковин.





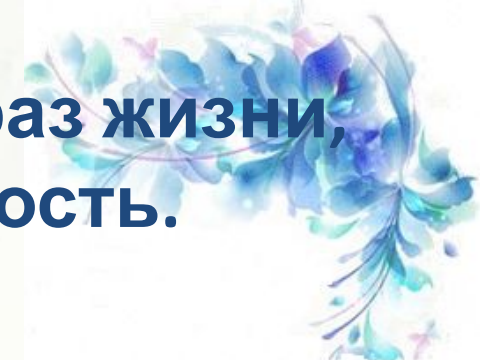
## Опыт 5. «Мяч и насос».

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?

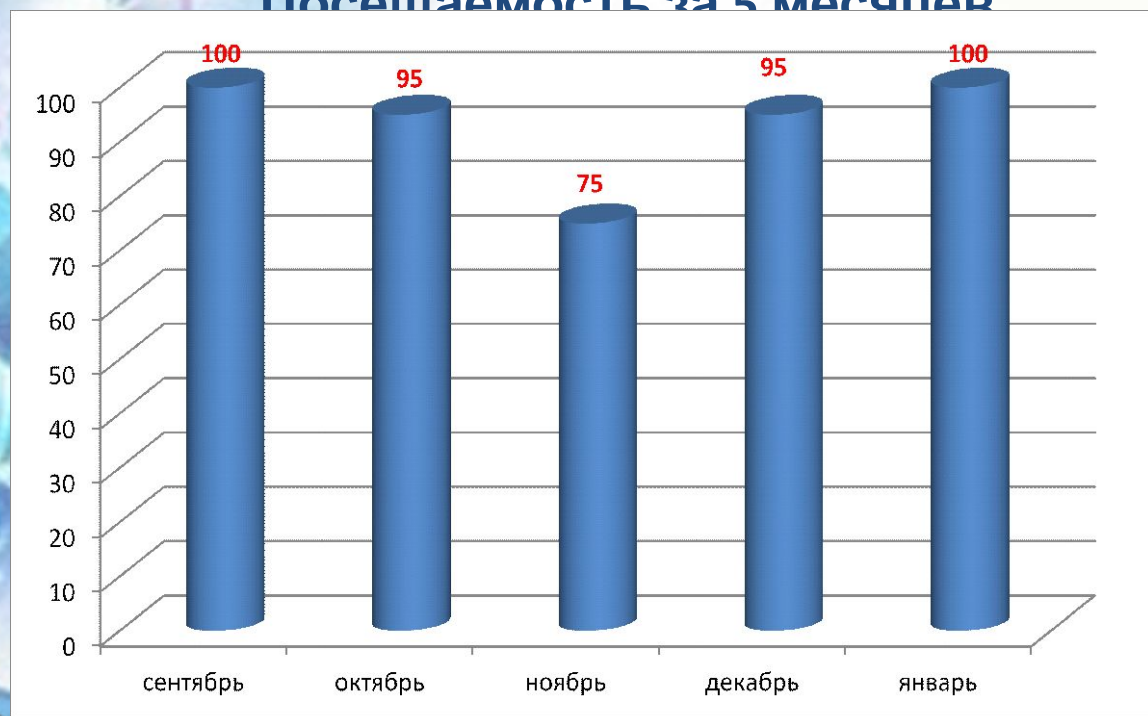
Оказывается на работу сердца влияют не только спокойствие, физические нагрузки, но и здоровая пища, богатая витаминами.





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](http://profilaktika.tomsk.ru)



## 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ФИЗИКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСТЬ ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ

КОНТРОЛЬ  
ВЕСА

ОТКАЗ  
ОТ КУРЕНИЯ

ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА

Узнай больше на сайте: [WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)





**Спасибо за внимание!**

