

Проект
учеников 1 «В» класса ГОУ СОШ №
1064

Кислороди

К

Руководитель проекта Якухина Л.М.

Актуальность

В этом году мы стали школьниками. Оказалось, что это не только интересно, но и сложно. Наш учитель Лада Михайловна рассказала нам о новом способе отдыха на уроке и настройке на работу.

ЭТО ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА!

Мы разучили несколько упражнений и увидели, что они помогают не только отдохнуть, снять напряжение, но и учат заботиться о своем здоровье. Наш учитель предложила нам провести настоящее исследование и понять, почему это происходит. Конечно, мы заинтересовались.

Мы узнали, что наше исследование может даже стать частью программы президента по сохранению здоровья!

Цели проекта

В результате своей работы мы хотели
понять:

- что происходит в нашем теле, когда мы дышим;
- чем мы дышим;
- как упражнения дыхательной гимнастики помогают этим процессам;
- какие еще упражнения мы могли бы разучить, чтобы делать их вместе;
- как сделать дыхательную гимнастику не только полезной, но и интересной.

А еще мы хотели узнать:

- неужели первоклассникам под силу провести настоящее исследование, и как его проводят?

Гипоте

Мы предположили, что:

- знания о своем теле помогут нам понять, почему так важно правильно дышать;
- умение правильно дышать влияет на работоспособность на уроках;
- упражнения дыхательной гимнастики могут научить правильно дышать и настраиваться на работу;
- дыхательная гимнастика может быть не только полезной, но и интересной, как игра.

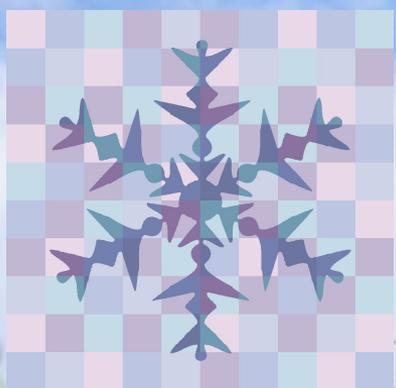
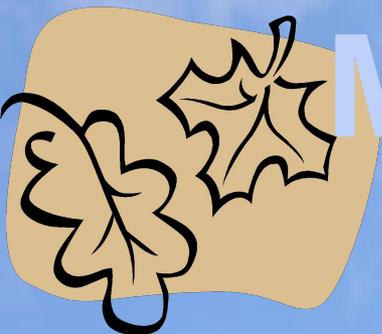
Методы

- прогнозирования;
- подбора и изучения существующей литературы и мультимедийных проектов на тему;
- наблюдения;
- апробации;
- беседы;
- игровой;
- сравнительного анализа.

План выполнения

М. работы

Мы начали работу
над проектом в сентябре.



Подвели итоги в декабре



Этапы работы

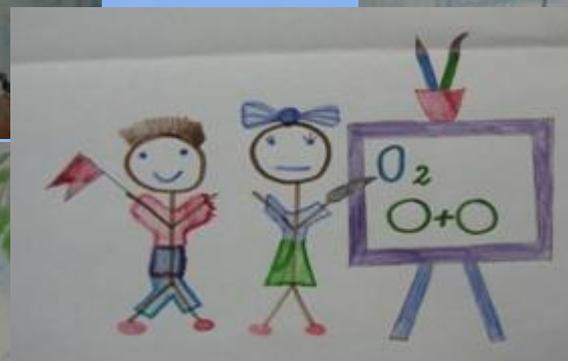
- Мы составили план нашего исследования;
- мы изучили детские книги о строении человека;



□ мы смастерили модель строения человека, состоящего из клеток;



□ мы узнали, почему важно, чтобы в легкие человека попадал кислород, и придумали сказочного человечка, которого назвали **Кислородиком**.



Так появилась эмблема нашего проекта;



□ мы нашли и обсудили мультфильм «Необыкновенные приключения в теле человека»;



Мы выбрали упражнения дыхательной гимнастики, которые нам больше понравились. И придумали для них смешные названия.



**ЦВЕТ
ОК**

Ступеньк и



Ёжи

К



Крыль я



Гармошка Дровосек



индее

ц



Правила проведения дыхательной гимнастики

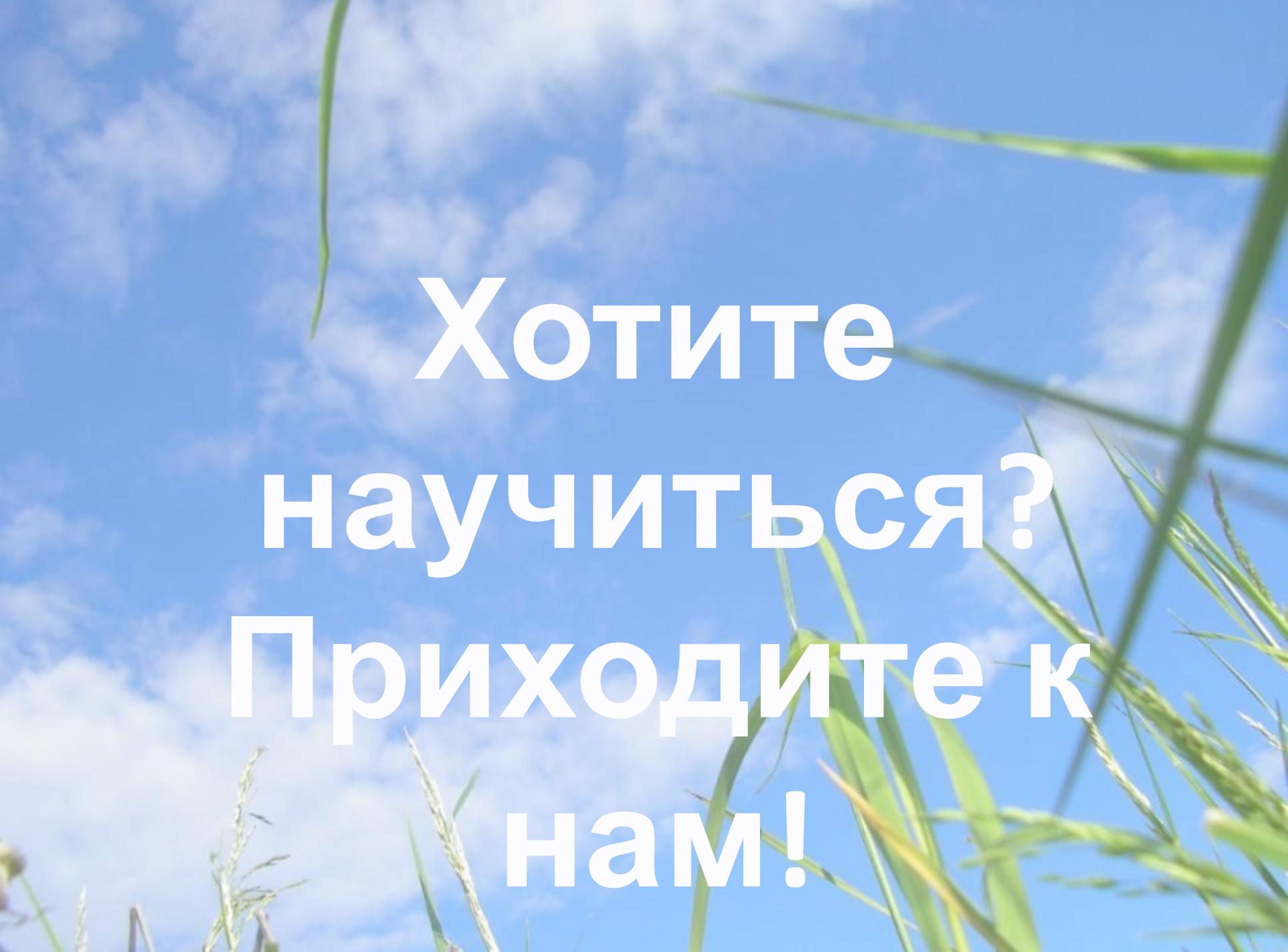
- Упражнения проводи при открытой форточке;
- внимательно слушай объяснение и счёт, сосредоточься;
- вдыхай только через нос, в носу воздух согревается и очищается, такое дыхание более глубокое и полезное;
- вдох должен быть короче выдоха;
- если нужно задержать дыхание, считай про себя до трёх;
- не добирай воздух при выдохе;
- делай упражнения с хорошим настроением, помни, во время занятий ты кормишь свои клетки кислородом, а от этого зависит, как будут работать все твои органы!

Результаты

Считаем, что в результате нашего исследования мы:

- ❑ узнали, что такое исследовательская работа и как это может быть интересно;
- ❑ узнали, что такое клетка, и почему ей необходимо дышать;
- ❑ узнали, что без кислорода невозможны никакие процессы в нашем теле;
- ❑ поняли, куда девается кислород, который мы вдыхаем во время дыхательной гимнастики;

- ❑ опробовали много упражнений дыхательной гимнастики, отобрали те, которые нам подошли;
- ❑ придумали забавные названия для упражнений, чтобы было интересно делать дыхательную гимнастику;
- ❑ составили правила проведения дыхательной гимнастики;
- ❑ понаблюдали и заметили, что после этих упражнений нам лучше работается, и мы теперь знаем почему;
- ❑ провели серьезную работу, выросли и получили удовольствие



**Хотите
научиться?
Приходите к
нам!**