

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 42»

Познавательно-исследовательский  
проект  
«Будь здоров!»  
Дети 6-7 года жизни



Авторы проекта: инструктор по ФК Комкина Е.В.  
Старший воспитатель: Леманова Л.В.  
Участники проекта: дети 6-7 года жизни

г.о. Краснотурьинск  
2020



## ПРОБЛЕМА:

Рома: Мне стало интересно, почему так сильно бьется моё сердце, после того, как много побегаю? Об этом я решил спросить нашего инструктора по физкультуре.



Ваня: Евгения Витальевна обещала подробно рассказать и помочь нам разобраться, как работает мой организм?

И тогда мы поставили для себя **задачи:**

1. Узнать о своем теле и как работают внутренние органы
2. Рассказать об этом своим друзьям
3. Провести опыты «Как сохранить свое здоровья»



# 1. Я расту и развиваюсь!»



Взаимодействие с Краснотурьинским медицинским колледжем.  
Студентка Круглова А.А. Виртуальная лекция «Чтобы быть здоровым!»

Лиана: Мы побывали в медицинском колледже.  
Правда только через экран.

Но так нам было даже интереснее!

**Ссылка на видео**

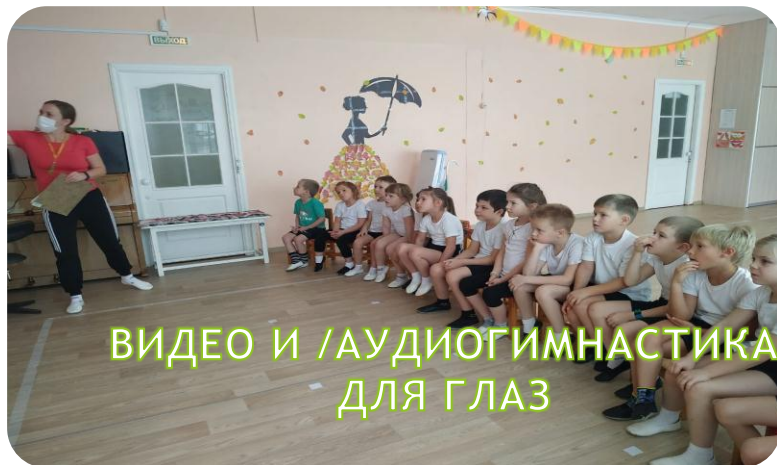
<https://www.instagram.com/p/CG4tV5fjlmW/>



Вика: Оказывается гимнастика для глаз может быть такой интересной. Мы узнали, что есть три вида гимнастики для глаз!

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИЛОЖЕНИЕ 1

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1237>



ВИДЕО И /АУДИОГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ГЛАЗ

## 2.Смотри во все глаза!



ГИМНАСТИКА С ЛАЗЕРОМ И  
ТРЕНАЖЕРОМ



ГИМНАСТИКА  
С КАРТИНКАМИ  
И СТИХОТВОРЕНИЕМ

Вика: еще упражнения Евгения Витальевна нам дала домой  
БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И  
ВОСПИТАННИКОВ

Ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1237>

237



Артём: Все виды гимнастики одинаково полезны, если делать каждый день по 5 минут, то можно даже избежать ношение очков!!!

Вика: наш слух может различать разные звуки, например - барабан или колокольчик.  
Музыкальная игра «Узнай по звуку»



### 3. Слушай во все уши! Взаимодействие с музыкальным руководителем



Марк: музыкальный руководитель нам показала опыт со стаканчиками и назвала его «Стеклофон». Если налить в 5 стаканчиков разное количество воды, каждый стакан будет звучать по-разному. Я определил, где звук самый высокий, а Даша, где самый низкий.

Опытно-экспериментальная деятельность -  
«Определение высоты звука»



## 4. Носики-курносики. В стране легких.



Артём: на занятиях по музыке и по физкультуре мы всегда делаем дыхательную гимнастику с предметами и без.  
**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
Ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1238>

Маша: как же оказывается интересно работают наши легкие. Лариса Виталиевна нам показала как набирается воздух в легкие.

**ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «КАК РАБОТАЮТ НАШИ ЛЕГКИЕ?»**

Рома: с помощью игры «Что лежит в мешочке» мы узнали, что наше обоняние может с закрытыми глазами определить, что же перед нами находится

## 5. Сердце «Великий труженик и волшебные реки»

Женя: Сердце. Как же оно стучит. Дома я провела исследование. Моя мама - спортсмен, она тренирует других в спортивном зале, а папа - весь день работает за компьютером. Вечером мы все пробежали по дорожке.

**ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**



	мама	папа	я
Удары пульса до забега на дорожке	40	90	80
Удары пульса после забега	60	110	95

Вывод: Мама мне сказала, что для взрослого человека нормой является, до занятий спортом -40-60 ударов ,после занятий спортом -60-80.

Чем чаще занимаешься спортом, тем лучше у тебя пульс. Надо каждый день устраивать себе физкультминутки, чтобы сердце правильно работало

## 6. Сердце «Великий труженик и волшебные реки»



Женя: Если налить в стаканчик воды, набирать полную грушу воды и спускать ее обратно в стаканчик, то можно увидеть как работает наше сердце, именно так оно качает кровь

**ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Опытно-экспериментальная деятельность «Сердце качает кровь больше, если заниматься физкультурой»**



Объём шприца до занятий физкультурой	2,5 мл.
--------------------------------------	---------

Объем шприца После занятий	5,5 мл
----------------------------	--------

Вывод: если заниматься физкультурой, то сердце в двойном объеме начнет качать нашу кровь



## 6. Мозг «Про царя в голове»



Упражнения по развитию межполушарных связей  
головного мозга

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

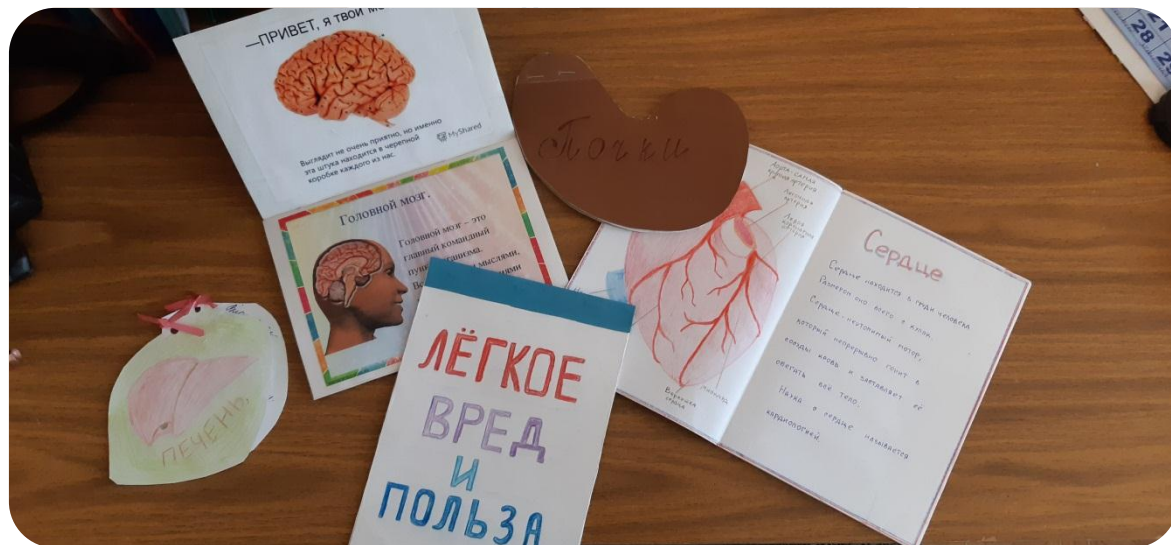
Ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1239>

Степа: наш мозг должен всегда думать.  
Лариса Виталиевна показала нам много  
интересных упражнений, чтобы мозг  
всегда просыпался и думал

Упражнение «колечки»

## 7. История наших органов.



Лера: сегодня на занятии мы еще раз говорили о наших органах. Как же интересно у нас внутри. Дома мы с мамой решили сделать книжку-малышку, а на следующий день каждый рассказывал о том, органе, который мы выбрали сами  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ.** Изготовление книжечек-малышек про внутренние органы человека



Антон: какой крепкий у нас организм! А помогает нам сохранить наши внутренние органы скелет.  
**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА:** «Скелет человека»



Вика: все органы поместились на один фартук!  
**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА:** «Валеологический фартук»

## 8. Чтобы зубы были крепкими. Виртуальная экскурсия в стоматологию



Степа: много продуктов, которые могут испортить наши зубы, а овощи и молочные продукты - благоприятно влияют на рост зубов.

Дидактическая игра «Вредно/полезно»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1240>



Юра: стоматолог рассказала, как правильно ухаживать за зубами, особенно познавательно было узнать как правильно чистить зубы. Поход к стоматологу - это совсем не страшно.  
ССЫЛКА НА ВИРТУАЛЬНУЮ  
ЭКСКУРСИЮ:

<https://www.instagram.com/p/CGmx1i6DDQB/>

Лиза: нам домой раздали памятки «Как сохранить зубы здоровыми?»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ:

БУКЛЕТЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ссылка

[https://42kt.tvoysadik.ru/upload/ts42kt\\_new/files/d3/5d/d35dfdf9708c441de794e1753f374f39.pdf](https://42kt.tvoysadik.ru/upload/ts42kt_new/files/d3/5d/d35dfdf9708c441de794e1753f374f39.pdf)



Паша: оказывается упражнения для язычка и губ может быть полезными и для зубов!

СВЯЗКА - СТОМАТОЛОГ - ЛОГОПЕД

## 8. Чтобы зубы были крепкими. Опыт-экспериментальная деятельность

Даша: оказывается зубная паста не только очищает и освежает, но и очищает наши зубы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9, ССЫЛКА НА ВИДЕО:

<https://www.instagram.com/p/CGm0pmtjmUi/>

Вот какие выводы мы сделали:

Проблема	Описание опыта	Выводы
Опыт 1 Кислота разрушает эмаль зубов. Что способствует развитию кариеса	Яичная скорлупа, как и зубная эмаль, состоит из кальция. Поэтому мы взяли яичную скорлупу и уксусную кислоту <b>рис. 1</b> . В банку с уксусной кислотой мы положили яичную скорлупу. Через день от яичной скорлупы осталось только пленка. <b>рис.2</b>	Нужно чистить зубы после приема сладких и липких продуктов, ополаскивать рот водой
Опыт № 2 Зубная паста укрепляет эмаль	Для опыта мы взяли одно сырое яйцо и зубную пасту. На одну часть яйца мы нанесли зубную пасту, а на другую - нет. <b>Рис.3</b> И поместили в уксусную кислоту . Через день мы увидели, что яичная скорлупа без зубной пасты растворилась, стала мягкая <b>рис 4</b> Яичная скорлупа, покрытая слоем пасты, осталось твёрдой на ощупь. <b>Рис. 5</b>	<b>ВЫВОД:</b> Зубная паста укрепляет зубную эмаль. Нужно чистить зубы утром и вечером



Рисунок 1



Рисунок 3



Рисунок 4

А то, которое было без пасты - стало мягким, скорлупа разрушилась



Яйцо, которое было в пасте, осталось крепкое и неповрежденное

Рисунок 5

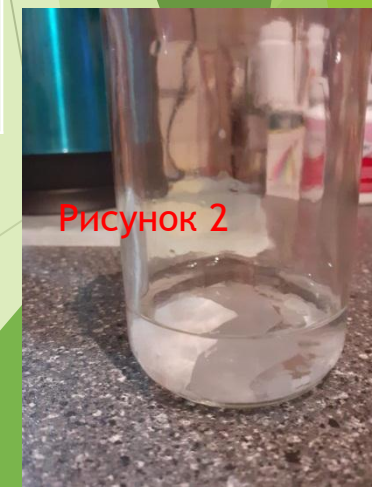
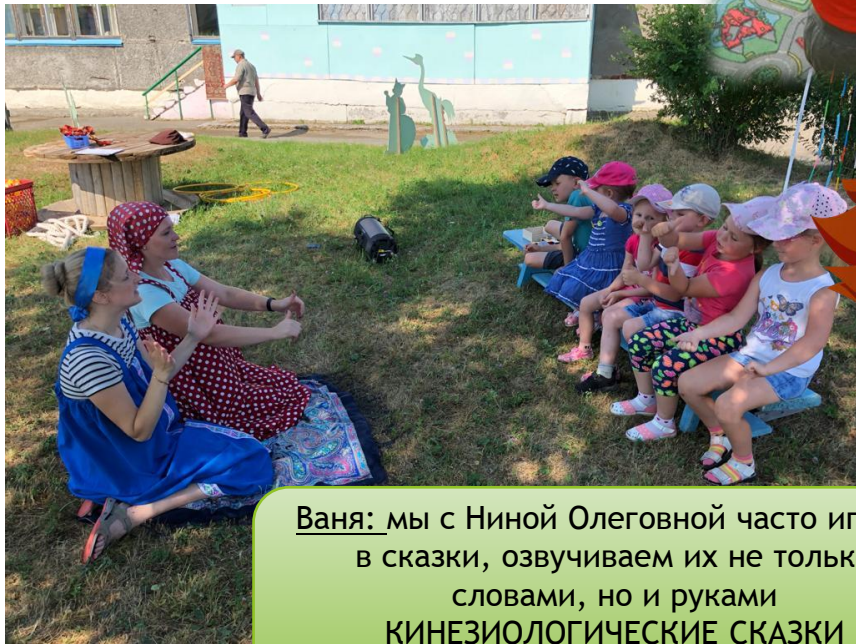


Рисунок 2

## 9. Мои помощники - руки.

Полина: игры с мелкими предметами не только учат нас вниманию, но и развивают нашу сенсорику



Ваня: мы с Ниной Олеговной часто играем в сказки, озвучиваем их не только словами, но и руками  
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ  
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1242>



Кирилл: массажные мячики мы используем как во время физкультуры, так и на обычных занятиях. Они развивают наши пальцы, улучшают мускулатуру рук  
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1243>

## 10. Береги ноги смолоду

Ваня: на занятиях с Евгенией Витальевной мы провели еще одно исследование. Как наши ноги будут реагировать на разную корригирующую гимнастику  
 ПРИЛОЖЕНИЕ 8 ссылка ниже

Атрибуты или дорожки	Ощущения
1. Канат рисунок 1	Канат твердый на ощупь, массирует место между пяткой и носком. Немного неприятно, но это очень полезно, чтобы не было плоскостопия
2. Фруктоковрик Рисунок 2	На коврике выпуклые детали, на наших ногах «живут» разные точки, которые отвечают за разные органы чувств. Пройдя по такому коврику становится приятно, это очень пробуждает
3. Специальные корригирующие дорожки Рисунок 3	На таких дорожках - они резиновые, разные предметы - кружочки, точки, волны и т.д. Ходить по нему приятно, даже щекотно
4. Гимнастические палки Рисунок 4	Когда прокатываешь палку по ноге, становится приятно, если сильнее нажимать, то - больно
5. Ленточки Рисунок 5	Подтягивать ленточки пальцами ног очень сложно, но после того, как мы потренировались все получилось! Сложное задание
6. Диски здоровья 7. Рисунок 6	На дисках здоровья профилактика не только заболеваний стопы, но и вестибулярного аппарата. Ощущения приятные
Выводы.	Дорожки для профилактики заболеваний стопы бывают разные, исследовав 6 видов разных дорожек можно сделать вывод - 3 из них ощущения приятные, 3 - немного больно. Но все они очень полезны!



Рисунок 3



Рисунок 1



Рисунок 6



Рисунок 5



Рисунок 4



Рисунок 2

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1244>

## 10. Кожа или живая одежда

Ваня: я очень был удивлен, оказывается самый большой орган нашего организма - это кожа.



Ульяна: видеопрезентация «Кожа и ее секреты.»



Кристина: интересно было посмотреть, а что же у нас под кожей?



Артём: мы рассматривали кожу под лупой



## 10. Чтобы быть здоровым!

Полина: Евгения Витальевна нам дала задание домой. Вместе с родителями снять видео или фото наших полезных привычек.  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ  
«Полезные привычки».  
ПРИЛОЖЕНИЕ 13  
ССЫЛКА НА ВИДЕО:

<https://www.instagram.com/p/CGXoPk1jNdU/>



Степа : согласно, нашему видео, можно сделать вывод:

- 4 ребят показали как правильно чистить зубы;
- 4 - как занимаются дома спортом;
- 4 - как убирают за собой игрушки и наводят чистоту дома;
- 5 - моют руки и лицо;
- 2 - как принимают в пищу полезные продукты.





## 10. Чтобы быть здоровым!



Женя: Лиля Владимировна пригласила нас на День Рождение Принцессы Здоровья, где мы еще раз вспомнили правила личной гигиены.  
**СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ**

Артём: во время физкультурного занятия у нас прошли веселые соревнования с микробом, которого мы прогоняли  
Тематическое занятие  
«Вредина - микроб!» ПРИЛОЖЕНИЕ 9  
Ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1245>



## 10. Чтобы быть здоровым! Закаливание.

Маша: вместе с мамой мы нарисовали такую таблицу, чтобы я смог рассказать друзьям в садике, как правильно закалять свой организм  
РАССКАЗЫВАНИЕ ПО МНЕМОТАБЛИЦЕ:  
«Если хочешь быть здоров!»

Максим: в вечернее время Евгения Витальевна принесла нам интересный сборник игр, разных потешек, считалок и многое другое. И это всё про наше здоровье! ПРИЛОЖЕНИЕ 10, ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1247>

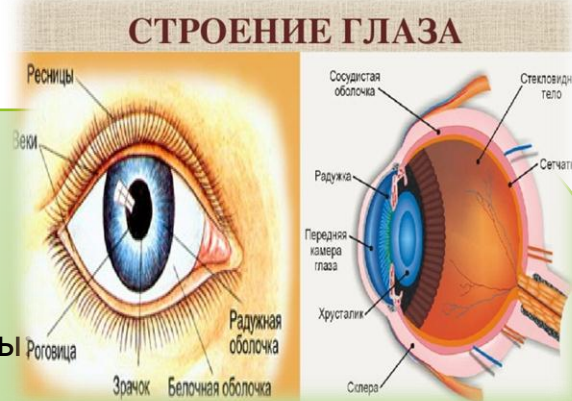


Евгения Витальевна нам и нашим родителям подарила брошюры «Как закалять детский организм?»  
Взаимодействие с родителями  
Ссылка:

<https://42kt.tvoysadik.ru/site/pub?id=1246>



## 10. Выводы



Итак: мы сделали следующие выводы

1. В нашем организме есть органы - они труженики.  
Например, сердце - оно качает каждую секунду кровь;

кожа - защищает нас от холода и жары;

легкие - насыщают организм кислородом;

кости - служат основой организма!

2. Чтобы легкие и сердце были здоровы надо правильно питаться и тренироваться;

Чтобы зубы были целы надо их чистить и ходить к стоматологу;

Чтобы мозг работал в полную силу надо решать задачки, творить, фантазировать, читать книги.

А глаза чтобы не уставали надо давать им отдыхать и делать гимнастику.

3. Теперь мы с ребятами знаем, что надо беречь наш организм, заниматься спортом, есть полезную еду и больше гулять на свежем воздухе!

