

Малышева Алла Федоровна,

воспитатель;

Капустина Ольга Николаевна,

воспитатель;

*МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Сказка»,
пос. Троицкий, Губкинский район, Белгородская область, Россия*

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА «ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ».

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

Содержание данного мероприятия раскрывает формы работы по формированию у детей навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: дошкольники, здоровый образ жизни, сердце, артерия, вены, пульс, витамины.

Alla F. Malysheva,

educator;

Olga N. Kapustina,

educator;

*МАПЕИ «Kindergarten of combined type №2 «Skazka»,
the village Troitsk, Gubkinsky district, Belgorod region, Russia*

RESEARCH WORK «ETERNAL ENGINE».

THE SCENARIO OF THE EVENT

The content of this event reveals the work forms of children healthy lifestyle skills formation.

Keywords: preschoolers, healthy lifestyle, heart, artery, veins, pulse, vitamins.

Цель исследования: узнать, как можно сберечь сердце.

Гипотеза: поможет ли сберечь сердце физкультура и спорт?

Задачи:

- рассмотреть иллюстрации сердца и получить о нём информацию;
- исследовать особенности работы сердца;
- совершить экскурсию в поликлинику;

- узнать, поможет ли сберечь сердце физкультура и спорт;
- сделать выводы.

Объект исследования: сердце человека

Методы исследования:

- наблюдения;
- опрос взрослых;
- изучение литературы по теме;
- экспериментирование;
- обращение к компьютеру, материалы из интернета;
- экскурсия в поликлинику.

Ход мероприятия

Рассказ воспитанница детсада: Меня зовут Арина. Я посещаю детский сад №2 «Сказка» посёлка Троицкий. Мне 6 лет.

Моя бабушка, Коломенская Валентина Васильевна, много лет работает фельдшером на Скорой помощи. Она помогает людям. Бабушка мне часто говорит, что сердце надо беречь. В здоровом теле – здоровый дух.

И у меня возник вопрос, что такое сердце и как можно его сберечь. С этим вопросом я обратилась к воспитателю Алле Фёдоровне. Алла Фёдоровна предложила найти ответ в книгах. Мы рассмотрели книги: «Азбука здоровья», «Атлас человека», энциклопедии.

Вот, что я узнала: сердце человека – это плотный мышечный мешок.

Сердце для человека является вечным двигателем, который работает в груди всю жизнь. Из энциклопедии я узнала, что внутри грудной клетки, защищённой ребрами, расположено сердце. Оно находится в левой стороне груди, как в домике. Положив руку на грудную клетку слева, можно услышать биение сердца.

Я увидела, что размер сердца взрослого человека и малыша разный. Сжав кулачок, можно определить размер сердца.

Вместе с воспитателями в детском саду мы провели опыты.

Опыт 1. Сожмите и разожмите кулачок, сожмите и разожмите. Сожмётся сердце – вытолкнет кровь, – так оно работает.

Взяла спринцовку, соединенную с прозрачной трубочкой. Набрала в спринцовку подкрашенную воду, слегка нажала, – и подкрашенная жидкость потекла по трубочке. Опять нажала – опять потекла. Из опыта я узнала, что сердце выталкивает кровь порциями. Работа сердца напоминает работу насоса. Не замирая ни на минуту, оно трудится, перегоняя кровь по сосудам тела. «Пароходики» с кислородом и полезными веществами по «рекам» отправляются в путешествие по всем клеточкам нашего организма. Но самое удивительное, что отдавая полезные вещества, они забирают из организма вредные. А «реки» – сосуды. Они называются артерии и вены.

Опыт 2. Учились определять биение сердца по пульсу.

Два пальца одной руки положить на запястье другой. Сердце стучит равномерно. Пульс спокойный.

В детском саду, я предложила ребятам определить биение сердце в разных ситуациях.

После сна определили пульс, он спокойный.

Когда мы занимаемся зарядкой, физкультурой, сердце колотится в груди – пульс учащенный.

Я узнала, что нагрузка укрепляет сердечную мышцу.

Мы с мамой посмотрели в Интернете, и я увидела, что сердцу необходимо правильное питание: это фрукты и овощи, овсянка, рыба, орехи...

Например, в яблоках содержится большое количество полезного вещества пектина, который так необходим сердцу. Как говорят англичане: «An apple a day keeps – a doctor away» («Одно яблоко в день – и не понадобится врач»), – это верно.

С бабушкой мы ходили в лес. В лесу мы собрали боярышник и шиповник, который очень полезен для сердца. Мы высушили плоды шиповника и пьем полезный чай.

В детском саду я предложила детям нарисовать волшебное дерево с полезными продуктами.

Мама и папа рассказали мне, что для здоровья необходим отдых и свежий воздух. Поэтому каждое лето мы ездим к морю: дышим свежим воздухом, купаемся и загораем.

Чтобы быть здоровыми, в детском саду мы занимаемся спортом, утренней гимнастикой, физкультурой, бодрящей гимнастикой.

Папа сказал, что спорт – это радость. Вместе с родителями мы катаемся на лыжах, велосипеде, дома у нас есть спортивные тренажеры. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердечную мышцу и создают бодрое настроение.

Однажды бабушка пригласила меня в поликлинику. Я увидела, как она слушает биение сердца специальным аппаратом – фонендоскопом. Еще в поликлинике бабушка делает уколы, снимает ЭКГ.

Проведя все исследования, я сделала выводы, что сберечь сердце можно, если выполнять правила, которые мы составили в детском саду:

Сберечь сердце поможет:

- радостное настроение
- режим дня
- правильное питание
- физкультура и спорт
- свежий воздух
- закаливание

Если человек будет выполнять все эти правила в хорошем, бодром настроении, он сбережет своё сердце, что и подтверждает мою гипотезу.

Когда вырасту, то стану кардиологом, буду помогать людям, лечить и обязательно давать советы, как сохранить сердце здоровым и сильным.

Свое я сердце сберегу,

Сама себе я помогу.

Все сделаю я по порядку:

Сначала сделаю зарядку,
С друзьями поиграю в мяч –
Он весело помчится вскачь.
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен.
Проживешь сто лет – вот и весь ответ!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.*
- 2. Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс; М.: ТЦ «Сфера», 2012.*
- 3. Люцис К. Азбука здоровья. – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.*