**Познавательно-исследовательский проект для детей старшей группы «Тело и здоровье человека»**

 Руководитель проекта Калинина Вера Валентиновна, воспитатель МАДОУ Алфимовский детский сад общеразвивающего вида «Рябинка» Ступинского муниципального района.

 **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

 Помочь детям понять, что надо заботиться о своем здоровье, знать свое тело, не вредить своему организму.

**ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

 1. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, с назначением и работой сердца, познакомить с функциями и строением носа; со строением уха, его ролью для ориентировки в пространстве; со строением и функциями глаза; с функциями языка.

 2. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

 3. Расширять и пополнять словарный запас детей.

 **ПЛАН ПРОЕКТА:**

1. Беседа о строении тела и здоровье человека. Дидактическая игра «Покажи части тела».

2. Беседа о работе сердца.

3. Беседа о функциях и строении носа. Дидактическая игра «Определи по запаху»

4. Беседа о значении и строении ушей. Опыт «Позови меня».

5. Беседа «Глаза – наши помощники». Опыт «Проверка зрения».

6. Беседа «Для чего нужен язык». Дидактическая игра «Определи по вкусу».

7. Рисование «Человек».

 **ХОД:**

**1. Беседа о строении тела и здоровье человека.**

 Загадка: На земле он всех умней,

 Потому и всех сильней. (Человек).

 Воспитатель: Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надежном месте, на ней спереди – то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать, нос – чтобы ощущать запахи, язык во рту – чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

 Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобнее пользоваться. На кистях рук – пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу и многое другое. Ноги – длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для лучшей опоры.

 Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

 Вопросы к детям: Чем похожи люди друг на друга? Чем отличаются люди друг от друга? Какого размера тело, руки , ноги у маленьких детей? Какого размера тело, руки, ноги у взрослых людей? Как узнать, что ты вырос? Как измерить рост?

 **Дидактическая игра «Покажи части тела».**

 Водящий в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.

 **2. Беседа о работе сердца.**

Загадка: День и ночь стучит оно,

 Словно бы заведено.

 Будет плохо, если вдруг

 Прекратится этот звук. (Сердце).

 Внутри грудной клетки, защищенной ребрами, расположен замечательный механизм, который помогает нам жить, - сердце. Каждый слышал у себя, как оно бьется в груди. Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на минуту. Все другие органы человеческого тела работают то слабее, то сильнее, а иногда совсем отдыхают (например, глаза, уши, когда человек спит). А сердце трудится, не переставая, с самого рождения, как мотор или насос, перегоняя кровь.

 Наше тело пронизано густой сетью кровеносных сосудов – трубочек. Они «роложены» повсюду. Некоторые из сосудов широкие и плотные, другие – узкие и тонкие. По сосудам-трубочкам кровь разносит по всему телу полезные вещества, необходимые для питания организма, а значит, и жизни. Закончив свою работу, кровь очищается в легких, «вдыхая» немного кислорода, и вновь возвращается в сердце, чтобы начать все сначала.

 Когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, тогда биение сердца ускоряется, чтобы подгонять кровь двигаться быстрее. А когда мы спокойны или отдыхаем – требуется меньше энергии, сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

 Сердце человека - очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Игра, прогулки, работа на свежем воздухе, занятия физкультурой, катание на коньках и лыжах, купание, плавание, утренняя гимнастика, ходьба и бег укрепляют сердце.

 Вопросы к детям: Какую роль играет сердце в организме человека? На что похожа его работа? Для чего необходимо, чтобы сердце сжималось и разжималось? Что разносит кровь по всему организму?

**3. Беседа о функциях и строении носа. Дидактическая игра «Определи по запаху» .**

Загадка: Вот гора, а у горы

 Две глубокие норы.

 В этих норах воздух бродит,

 То заходит, то выходит. (Нос).

 Воспитатель: Для чего нужен нос? Что было бы, если бы не было носа?

 Затем рассматривают схематичное изображение носа. Внутри носа имеются два канала – носовая полость. Которая переходит в носоглотку, соединяясь с горлом, ртом, ушами. Внутри носа есть ворсинки и слизь, которые очищают поступающий воздух от пыли. При прохождении по носовым каналам воздух согревается. В верхней части носовой полости расположены обонятельные клетки. Когда нос (например, при насморке) забит слизью или оболочки носа опухли, запахи не ощущаются. Для носа полезно регулярно очищать его от содержимого, полезно дышать чистым и свежим воздухом, поэтому надо чаще проветривать помещение, гулять на свежем воздухе.

Для носа вредно засовывать в него инородные предметы, бить по носу, дышать грязным воздухом.

 **Дидактическая игра «Определи по запаху».**

 Дети с закрытыми глазами определяют лимон, укроп, чеснок, духи и т.д.

**4. Беседа о значении и строении ушей. Опыт «Позови меня».**

 Загадка: «У зверушки – на макушке, а у нас – ниже глаз» (Уши).

 Воспитатель дает несколько команд: подойти, сесть на стульчики и т.д. Спросить детей, почему именно эти действия они выполнили (услышали команду), что помогло им услышать название действий (уши), для чего нужны уши (слышать приближение опасности, гудок машины, рычание зверя и т.д.; слышать речь других людей и общаться с ними; слышать музыку и звуки природы: шелест листьев, бульканье воды и т.д.). предложить детям выбрать картинки с правильным изображением ушей. Спросить, почему другие картинки неверны. Вывод: у человека по одному уху с правой и с левой стороны головы, чтобы слышать с обеих сторон. Предложить детям поразмышлять, что было бы, если бы не было ушей, если бы ухо было только с одной стороны.

 Затем дети делятся на пары, выполняют команды: позвать напарника, когда закрыты у него два уха; позвать со стороны закрытого уха; окликнуть его со стороны открытого уха и т.д. по окончании опыта дети делятся своими впечатлениями.

 На схеме показать строение уха. Каждое ухо состоит из трех частей: наружное ухо, среднее и внутреннее. Уши человека не соединены друг с другом . Но есть связь уха с горлом и носом через слуховую трубу, поэтому, когда что-то из них начинает болеть, например горло или ухо, их даже один врач лечит. Дети объясняют, что для ушей может быть вредно (громкие звуки, попадание в уши предметов, грязи и т.д.); полезно (регулярно мыть и чистить уши, предохранять их от холода, от попадания инородных предметов).

**5. Беседа «Глаза – наши помощники». Опыт «Проверка зрения».**

 Загадка: На ночь два оконца сами закрываются,

 А с восходом солнца сами открываются. (Глаза).

 Дети рассматривают свои глаза в зеркало, рассказывают, из каких частей состоит глаз (веко, ресницы, глазное яблоко), где он находится (в глазнице). Задать детям проблемные вопросы: если потечет пот, то (его остановят брови); если ветер понесет пыль в глаза, то (ее задержат ресницы); если пылинки сядут на глаза, то (их удалит мигающее веко, такт как оно изнутри влажное); если появится опасность (что-то летит в глаза), то (веки резко закроются); если человек спит, то (веки опущены – глаза закрыты);

Если человек рассматривает предмет, то (глазное яблоко движется влево-вправо, вверх-вниз, как бы ощупывая его).

 Глазное яблоко состоит из радужной оболочки, которая бывает разного цвета, в центре ее находится зрачок черного цвета, через него в глаз попадает свет, а за ним – хрусталик. Когда функции хрусталика нарушаются, то человек плохо видит, и ему нужны очки.

 **Опыт «Проверка зрения».**

 Предложить детям закрыть глаза, поднести вплотную к лицу лист с изображением предмета, посмотреть, что это (не видит). Затем предложить отодвинуть картинку далекои посмотреть, что это (не видит). Уточнить, что нужно сделать, чтобы увидеть (отодвинуть подальше от лица). Вывод: чтобы увидеть предмет, надо как-бы охватить его взглядом; трудно рассмотреть предмет, если он очень близко или далеко.

6. Беседа «Для чего нужен язык». Дидактическая игра «Определи по вкусу».

 Загадка: Если б не было его,

 Не сказал бы ничего. (Язык).

 Спросить детей, для чего нужен язык. Предложить детям выполнить следующие действия:

 -прижать язык к низу и попробовать разговаривать без помощи языка. Затем произнести звуки «л» и «ж», определить, что положение языка разное. Язык помогает издавать звуки, занимая при этом разные положения, и разговаривать.

- узнать название продукта не глядя (яблоко), съесть его и определить, какой он на вкус (сладкое или кислое); холодный или теплы. Язык при жевании помогает определить вкус теплоту продукта, переворачивая кусочки пищи при жевании.

 Предложить детям назвать вкусы продуктов (сладкий, горький, кислый, соленный). Выяснить, что может быть кислым, сладким, горьким, соленым. Глядя на картинки с изображениями продуктов, дети называют вкус каждого продукта.

 Дидактическая игра «Определи по вкусу»

 4 блюдца с сахаром, горчицей, солью, лимоном, деревянные палочки. Дети поочередно обмакивают палочки в содержимое блюдца, а затем в рот и определить вкус каждого продукта.

**7. Рисование «Человек».**

 Задачи: учить детей рисовать фигуру человека, передавая форму, расположение частей тела, соотношение их по величине.

Литература:

1. О.В.Дыбина «Неизведанное рядом» Москва, Творческий Центр «Сфера», 2015год.

2. Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность» Санкт-Петербург, «Детство-Пресс»,2002год.

3. «500 стихов-загадок для детей» (Составитель И.А.Мазнин), Москва, Творческий Центр «Сфера», 2008 год.

4. Сборник загадок. Составитель Карпенко М.Т. Москва, «Просвещение» 1988 год.