МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 д.с. «Катюша»

Исследовательская работа

«Почему так говорят: мой дом – моё здоровье?»

***Автор работы:*** Нечаенко Андрей

 Подготовительная к школе группа №4(7лет)

***Руководитель*:** Сазонова Евгения Витальевна

воспитатель МАДОУ д.с. «Катюша»

**«Почему так говорят: мой дом – моё здоровье?»**

**Аннотация**

**Цель проекта-** раскрыть секрет здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.Вместе с мамой и папой обследовать нашу квартиру и узнать:

● способствуют ли созданные условия здоровому образу жизни;
● можно ли считать наш дом крепостью здоровья.

**Методы и приемы**

* Работа в сети Интернет.
* Опытная деятельность дома

**Вывод:** мои родители правы, когда говорят, что мой дом крепость моего здоровья. Я теперь знаю в чём секрет здоровья, знаю, как его поддерживать и укреплять. С удовольствием поделюсь этими секретами со всеми желающими.

Введение

**Актуальность**

Я не люблю болеть. Это горькие лекарства, вялое настроение, постоянно надо полоскать горло или что ещё хуже делать уколы и лежать в кровати. Болезнь отрывает от интересных дел, разлучает с друзьями:
Поэтому мне очень важно узнать: **В чем секрет здоровья и где его искать?**

Так как оно залог хорошего и бодрого настроения и источник сил, которые необходимы, чтобы узнавать новое и интересное.
Здоровье как ключик, который открывает дверь в счастливое и интересное детство.
И этот ключик хочет найти каждый, желающий сохранить своё здоровье, которое не купить ни за какие деньги.

Возможно, о секретах здоровья знают мои родители? Они считают, что «Дом – это крепость для здоровья»

Поэтому тема моего проекта: «Почему так говорят: мой дом – моё здоровье?»

**Гипотеза:** мои родители считают, что «мой дом – крепость моего здоровья».

**Объект исследования**: дом, в котором я живу.

**Предмет исследования**: пища, которую я кушаю, условия в доме и мой образ жизни.

**Цель**: раскрыть секрет здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.Вместе с мамой и папой обследовать нашу квартиру и узнать:

● способствуют ли созданные условия здоровому образу жизни;
● можно ли считать наш дом крепостью здоровья.

Мы с папою друзья

и спросил однажды я:

«Почему так говорят: мой дом – моё здоровье?»

Папа мой меня обнял и с улыбкою сказал: «Давай-ка, дом наш обойдём и ответ с тобой найдём»

Своё исследование мы с папой начали с кухни

С папой мы пришли на кухню: мама варит нам обед.
Пахнет очень, очень вкусно. Борщ сегодня на обед.

Суп полезен всем. Ем его я каждый день.

С улыбкой мама предложила: «В холодильник загляни,

 полезную еду найди».

Весь холодильник я изучил и навсегда для себя решил: «***Белки, витамины, жиры, углеводы в питании очень нужны и для здоровья нам важны»***

 Затем провожу исследование условий в доме

Например, эксперимент№1. «Поддувает ли холодный воздух в окна и двери? «

С помощью свечи, проверим надежность дверных и оконных проёмов
в доме.

Вывод: ***Окна, двери на замок, не войдёт к нам холодок. Свечкой всё перепроверил. Нет в квартире сквозняка.***

Значит нам в квартире нашей не страшна теперь зима.

Эксперимент№2.«Как надо одеваться, если дома +24»

1.Условия: Одел толстовку, шерстяные носки и теплые брюки.

2.Условия:Одел носки, лёгкую футболку и шорты.

Вывод***: нужно одеваться в шортики и футболку. Иначе можно вспотеть.***

 А это может привести к простуде. А сейчас зову вас в гости в мой большой спортивный зал.

Папа сам его построил и здоровья пожелал

Здесь могу по канату забраться, могу и на кольцах качаться, могу подтянуться, с мячом поиграть, в перчатках боксировать, дротик метать

Хожу я с папой на футбол, ему я забиваю гол

Мама ролики купила, и кататься научила.

(или можно так - папа велосипед купил, и кататься научил)

Вывод***: Спорт - как доктор от хандры, для задорной детворы.
Силу духа поднимает, организм наш закаляет***

А летом страсть моя вода. В море Черном вся моя семья.

Очень часто для «закалки» с папой в баню - мы спешим.

Папа веничек запарит, и всегда нам говорит:
можжевельник, пихта, ель – вот и нет в носу соплей!

Вместе с родителями я обследовал весь дом: узнал о пользе продуктов, которые ем, провёл интересные эксперименты, проанализировал свой образ жизни и пообщался на тему здоровья с ребятами в группе.

 И теперь могу сделать вывод, ***что мои родители правы, когда говорят, что мой дом крепость моего здоровья. Я теперь знаю в чём секрет здоровья, знаю, как его поддерживать и укреплять. С удовольствием поделюсь этими секретами со всеми желающими.***