

В ноябре в нашей группе прошел проект с инструктором по физической культуре Светланой Николаевной. Основная цель проекта: «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста через систему знаний и представлений об окружающем мире».

В рамках данного проекта мы, в процессе НОД, продуктивной деятельности, бесед проводили исследования по изучению тела человека, его возможностей. Любое исследование происходит с возникновением проблемы и выдвижения гипотез. Во время проведения бесед мы с детьми выяснили, что физическое здоровье напрямую зависит от состояния физического тела (от того, насколько оно правильно двигается, насколько хорошо развиты мышцы, как работают анализаторы и т.д). Следовательно, после таких бесед у ребят возникло много вопросов (мотивация) о здоровье, как люди живут без рук, ног. Хотели бы вы почувствовать, как люди справляются со своими особенностями?

Далее возникает – гипотеза -верно ли, что, все части тела важны для жизни человека? Верно ли, что, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила гигиены? Верно ли, что наш удивительный организм имеет много необычных способностей, возможностей. В результате у нас появилось три направления экспериментирования.

Во первых: мы закрепили строение своего тела и поговорили о необходимости каждой части тела - важны они для здоровья.

### **«Найди человечка»**

**Цель:** познакомить детей со строением тела человека: туловище, ноги, руки, шея, голова.

**Оборудование:** набор игрушек (кукла-голыш, рыбка, любой зверек, птичка), «чудесный мешочек».

**Проведение:**

Предложить детям поиграть в игру «чудесный мешочек»: найти в мешочке на ощупь человечка (куклу). Дети по очереди выполняют задание и объясняют, как каждый из них узнал, что это человечек, и почему не выбрал другую игрушку (у нее есть хвост, крылья и т.д.)

### **«Значение рук»**

**Цель:** опытным путем показать детям значение рук для жизни человека.

**Оборудование:** конфеты, предметы одежды.

**Проведение:**

1. как можно есть конфету без рук – руки за спину, конфета на столе. Попробовать съесть конфету (вызвать 2-х детей).

2. вызвать двух детей, один ребенок надевает вещь (брюки, свитер, сандалии и др.) при помощи обеих рук, а другой – при помощи одной руки. Результаты сравниваются.

**Вывод:** руки важны в нашей жизни. Поэтому относиться к ним надо бережно и тренировать их силу.

### «Значение ног»

**Цель:** опытным путем показать детям значение ног для жизни человека.

**Проведение:** упражнения выполняются в парах:

1. Подойти к столу, взять игрушку. А если нет ног? Как можно подойти к столу? Эксперимент – со связанными ногами попробовать добраться до стола.
2. Один ребенок идет к цели на двух ногах, другой – на одной ноге (вторую подгибает). Затем дети меняются ролями. По окончании выполнения задания они делятся своими ощущениями, отмечают трудности, с помощью взрослого делают выводы.

### «Я назову, а ты покажи»

**Цель:** опытным путем показать значение глаз для жизни человека.

**Оборудование:** два одинаковых набора предметов, платок

**Проведение:**

Опыт проводится в парах, одному из детей завязываются глаза. На два стола выставляются два одинаковых набора предметов (например, красный и синий кубики, пирамидки, игрушечные чашки и тарелки, цветные карандаши и т.д.), по заданию взрослого дети должны показать определенный предмет. Проверяется правильность выполнения задания. **Вывод** - когда глаза завязаны, задание выполнить нельзя.

**Примечание:** если ребенок выбрал предмет правильно, задается вопрос: как ты смог выполнить задание, ведь ты не видел игрушку? (на ощупь, с помощью рук)

### «Слышу – не слышу»

**Цель:** опытным путем показать детям роль уха в улавливании и различении различных звуков.

**Оборудование:** вата

**Проведение:**

Взрослый встает за спиной ребенка на расстоянии 2 – 3м, произносит различные слова, причем каждое последующее слово надо произносить более тихим голосом. Сначала закрыть ватным тампоном одно ухо ребенка. Повторить опыт. Затем закрыть ватным тампоном оба уха ребенка. Повторить опыт. После этого попросить ребенка рассказать о своих ощущениях, чтобы он объяснил, когда было слышно хорошо, когда хуже, когда вообще не было ничего слышно и почему.

### «Что звучит?»

**Цель:** научить определять по издаваемому звуку предмет.

**Оборудование:** дощечка, карандаш, бумага, металлическая пластина, емкость с водой, стакан.

**Проведение:**

За ширмой слышны различные звуки. Взрослый выясняет у детей, что они слышали и на что похожи звуки. Затем ширма убирается, и дети рассматривают предметы, которые находились за ней.

### **«Умный нос»**

**Цель:** определить по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа.

**Оборудование:** платок, продукты с характерным запахом (свежий хлеб, свежий огурец, апельсин, чеснок, лук и др.), цветок, флакон из-под духов.

**Проведение:**

Взрослый вызывает к себе по очереди нескольких детей, завязывает им глаза и просит определить по запаху, что он к ним подносит. Ребенок поясняет, как он определил, что перед ним.

### **«Значение носа для речи»**

**Цель:** опытным путем показать детям значение носа для речи.

**Оборудование:** -

**Проведение:**

Взрослый просит ребенка закрыть нос и сказать какое-нибудь слово. Делается вывод: звуки изменяются, становятся нечеткими. Затем ребенок с закрытым носом читает какое-нибудь стихотворение, обсуждение с детьми.

### **«Язычок-помощник»**

**Цель:** познакомить со значением языка, поупражняться в определении вкуса продуктов.

**Оборудование:** платок, набор продуктов питания (кусочки фруктов, овощей, хлеба, шоколада и др.), тарелки, шпажки (зубочистки)

**Проведение:**

Взрослый вызывает нескольких детей, завязывает глаза, и предлагает определить разные продукты по вкусу. Для этого необходимо приготовить маленькие кусочки пищи, взрослый просит ребенка попробовать кусочек и ответить на вопросы:

- Что это такое?
- Какая эта пища на вкус? (горькая, сладкая, кислая или соленая)
- Как ты определил вкус пищи, кто тебе помог?

### **«Что мы чувствуем кожей?»**

**Цель:** познакомить детей с осязательной функцией кожи

**Оборудование:** набор предметов - кусочек меха, перышко, металлическая ложка и др., платок

**Проведение:**

Взрослый завязывает ребенку глаза, дотрагивается до ребенка разными предметами или оказывает механические воздействия. Затем просит ребенка рассказать, что он чувствует (ложка будет холодная, кусочек меха мягкий и т.д.) и определить с закрытыми глазами, какие механические воздействия на него оказываются (щекочут, гладят, надавливают и т.д.)

### **«Какая вода в стакане?»**

**Цель:** опытным путем показать значение тактильных ощущений

**Оборудование:** три емкости с водой разной температуры

**Проведение:**

На столике перед детьми стоят три прозрачных стакана с водой. Взрослый сообщает детям, что вода в стаканах разная по температуре – холодная, теплая и горячая. Вызывает одного ребенка, просит узнать (на расстоянии, не трогая рукой, не прикасаясь), какая вода в первом стакане: горячая, теплая или холодная, затем во втором, в третьем. Выслушав предположения, предлагает проверить их - потрогать стаканы рукой, сравнить ответы.

Второе направление - мы перешли с детьми к возможностям своего тела(как тело защищается от болезней и насколько гигиена важна для здоровья)

### **«Как передаются микробы от человека к человеку»**

**Цель:** опытным путем показать детям как передаются микробы от человека к человеку

**Оборудование:** гель для тела с блестками (тени)

**Проведение:**

Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладони гель для тела (тени) с блестками. Потом он предлагает детям поздороваться за руку, при этом плотно сжимает ладошку каждого ребенка. После этого взрослый «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы блесток. Делается **вывод** о том, как точно также при контакте с другим человеком (или с предметом, с животным) передаются невидимые микробы.

### **«Как микробы боятся мыла»**

**Цель:** опытным путем детям значение гигиенических процедур.

**Оборудование:** гель для тела с блестками (тени), мыло

**Проведение:**

Дети проходят в умывальную комнату и моют руки с мылом. После этого проверяется, остались ли блестки – «микробы» на ладошках. Если остались, то меньше их стало или нет? Тех детей, у кого «микробы» остались, просят снова тщательно вымыть руки. Делается **вывод** о том, как важно соблюдать простые правила гигиены.

Третье направление – необычные возможности своего тела.

### **Эксперимент № 1. «СИЛЬНЫЕ НОЖКИ»**

Дети делятся на две команды. По команде инструктора одна команда замирает на месте, стоя на двух ногах, а другая – на одной. Для сравнения и подведения итогов, команды выполняют противоположные задания.

Цель эксперимента: доказать, что ноги служат человеку опорой и удерживают тело в равновесии. На одной ноге устоять тяжелее, чем на двух. Человек без нижних конечностей не сможет передвигаться. Подвести детей к выводу, что ноги нужно укреплять, заниматься бегом или спортивной ходьбой.

### **Эксперимент № 2 «ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»**

В эксперименте участвует один или несколько детей. Предложить ребенку встать на мягкую неустойчивую поверхность (подушка, мат). Затем дается задание: попытаться сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Можно эксперимент усложнить, если ребенку завязать глаза и опустить руки.

Цель эксперимента: доказать, что все движения человека согласованы. За координацией движений отвечает головной мозг. Он дает указания мышцам.

### **Эксперимент №3 Взлетающая рука**

Этот эксперимент покажет тебе, как реагируют твой мозг и мышцы, когда «включаются» датчики положения тела.

1. Прислонись к стене так, чтобы поверхность одной руки была плотно к ней прижата.
2. В течение 30–60 секунд с силой вдавливай руку в стену, будто хочешь отвести руку в сторону.
3. Закрой глаза.
4. Отойди от стены.
5. Рука волшебным образом поднимется сама!

**Вывод:** когда ты давишь рукой на стену, твои мышцы сжимаются (сокращаются) — точно так же они сжимаются, если ты просто поднимаешь руку вверх. Когда ты отходишь от стены, твои мышцы расслабляются, а потом автоматически сокращаются снова. И уже не встречая препятствия в виде стены, мышцы поднимают руку вверх.

### **Эксперимент №4. Время кружения**

Найди свободное пространство, закрой глаза и кружись в течение 10–15 секунд. Затем попытайся пройти по прямой. Чувствуешь головокружение? Оно происходит вот почему. В твоём внутреннем ухе есть каналы, заполненные жидкостью. Внутри каналов также находятся волоски. Когда ты двигаешься, жидкость в каналах смещается. Волоски воспринимают эти колебания и отправляют в мозг сигнал о положении твоего тела. В этом эксперименте ты кружишься — и жидкость делает то же самое. Когда ты останавливаешься, жидкость все еще продолжает закручиваться в воронку в течение нескольких секунд, а рецепторы сообщают мозгу: «Я до сих пор кружусь», — хотя на самом деле это уже не так.

### **Эксперимент №5. Путаница с зеркальным волшебством**

Когда мозг сосредоточен на чем-то, он верит тому, что видит человек. А что произойдет, если то, что ты видишь и слышишь, не будет совпадать? Попробуй запутать свой мозг, чтобы узнать ответ на этот вопрос.

1. Установи на столе зеркало (тебе понадобятся небольшие фиксаторы или пара книг, чтобы удерживать его вертикально). Сядь за стол и положи руки так, чтобы они находились по обе стороны зеркала.
2. Теперь наклони голову так, чтобы видеть отражение в зеркале. Ты видишь две руки! Но та, что в зеркале, на самом деле отражение правой руки.
3. Одновременно щелкай пальцами обеих рук. Затем перестань щелкать правой рукой. Когда видишь две неподвижные (не щелкающие пальцами) руки, но продолжаешь слышать щелчки, появляется странное ощущение, правда?

Подготовительная группа: «Как работает желудок»; «Какое сердце - слабое или сильное?»; «Много ли воздуха в легких»; «Мой кишечник»; «Волшебные реки».