

*Ловчикова Татьяна Ивановна*  
*Воспитатель*  
*Детский сад МБОУ Алтайской СОШ №1 –*  
*СП МБОУ Алтайской СОШ №1 им. П.К. Коршунова*  
*Алтайский край, Алтайский район, с. Алтайское.*

### **Познавательный проект «Я – человек. Как устроен мой организм»**

**Адресация проекта:** Для старшего дошкольного возраста

**Руководитель проекта:** Воспитатель Ловчикова Татьяна Ивановна

**Участники проекта:** дети 5-6 лет, родители, воспитатель

**Возраст воспитанников, обучающихся:** проект рассчитан для детей старшей группы.

**Особенности проекта:**

**По характеру создаваемого продукта:** игровой, творческий, познавательный.

**По количеству детей, вовлеченных в проект:** индивидуальный

**По продолжительности:** среднесрочный; (1 месяц)

**Образовательные области:** Познавательное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие

**Ресурсы проекта:**

- Информационный материал по теме проекта (*интернет*);
- Методическая литература;
- Детская, научно- популярная и художественная литература;
- Фотографии, иллюстрации;
- Инвентарь и оборудование для эксперимента;

**Планируемые результаты:** После завершения проекта ребенок:

возможностях.

1. Умеют различить понятия «части тела», «орган», «осанка».
2. Приобретены простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

**Краткое содержание проекта:**

Предлагаемый проект проводится в рамках познавательной заинтересованности ребенка. Может быть реализован с детьми 5-6 лет. В результате игровой, коммуникативной изобразительной, двигательной деятельности, чтение художественной литературы, дети узнают о строении своего тела. О значении органов чувств, внутренних органов, о приобщении детей к здоровому образу жизни.

В ходе работы над проектом ребенок ответит на интересующий вопрос:

Как устроен мой организм?

### **Этапы работы над проектом:**

#### **1 этап: Информационный, подготовительный:**

- разработка проекта
- определение проблемы проекта;
- постановка цели и задач;
- определение форм и методов работы;
- сбор информации, литературы, дополнительных материалов;
- работа по составлению этапов и плана по реализации проекта;

#### **2. этап: Практический (реализация проекта)**

#### **3. этап: Заключительный**

Презентация проекта для детей старшего дошкольного возраста.

#### **Взаимодействие с родителями**

Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии детей – развитие самостоятельности, инициативности и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей родительской практике.

Опытно-исследовательская деятельность по теме «Я и мое тело»

«Значение рук»

«Как микробы боятся мыла»

«Какая вода в стакане?»

«Язычок помощник»

#### **Опытно - исследовательская деятельность в группе детского сада:**

- «Значение локтевого сустава»;
- «Какая вода в стакане?»;
- «Значение носа для речи?»
- «Умный нос»
- «Слышу – не слышу»
- «Значение ног».

#### **Художественное творчество**

Рисование «Без скелета, мы бы выглядели вот так», «Мы танцуем на празднике». «Нарисую свой портрет».

Лепка из легкого пластилина «Красивый цветок»

Аппликация «Матрос»

Чтение художественной литературы

«Цветик - семицветик» В.Катаев;  
«Приключение Незнайки и его друзей» Н.Носов.  
«Спорт и здоровье»: стихотворения Е. Ильина, Ю. Разумовского  
«Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Про мимозу» С. Михалков  
«Письмо к детям по одному важному делу» Ю. Тувим  
«Что такое хорошо и что такое плохо?» В. Маяковский  
«Девочка чумакая» А. Барто  
«Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковский

**Тематическая беседа:** «Для чего чистить зубы» и «Откуда берется болезнь» С. Афонькин.

«Зачем мне кожа?», «Как укрепить кости и мышцы?», «Как правильно ухаживать за глазами, носом, ушами», «Зачем питаться, дышать, двигаться»

**Цель проекта:** Расширить представление воспитанников о своем организме, о его строении.

**Задачи проекта:**

1. Развивать представления о строении человеческого тела и назначении внутренних органов
2. Формировать представление о том, что вредно, а что полезно для организма.
3. Формировать умения ухаживать за своим телом.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

**Актуальность:**

Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что очень часто упускается или упрощается в повседневной жизни. Усвоение ребёнком – дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать лучшему самопознанию, пониманию себя как биологического существа, чья жизнь зависит от окружающей действительности и от умения предвидеть грозящую опасность. Эти знания помогут ребёнку в решении проблемы смысла собственного существования, проблемы «Я - другой» с этических позиций.

Воспитание здорового ребенка является приоритетной задачей дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности.

Мы порой обходим стороной, не обращая внимания на самое близкое, и на мой взгляд не менее важное, чем всё окружающее, это - познание себя. Строение своего тела, организма, значение и функции каждого органа. Отсюда забота о своём здоровье, укрепление его, личная гигиена, исключение вредных привычек, что является основой здорового образа жизни.

Давая знания детям о строении своего тела, тем самым мы помогаем ребёнку ответить на такие жизненно важные вопросы, как «Кто я такой?» и «Каков я есть, что я из себя представляю?» Поняв это, ребёнок не только сможет назвать своё имя, фамилию, возраст, адрес, имена и отчества родителей и другие заученные факты, но и научиться различать недостатки и

достоинства (свои и других людей, объективно оценивать свои возможности, на основе которых будет формироваться его социальное поведение.

Поэтому работа по формированию элементарных представлений о себе, о строении своего тела, должна начинаться в дошкольном возрасте.

### **Проблема:**

Максима, конечно, интересуют многие вещи, и он задает вопросы, и чаще всего те, которые относятся к своему телу, к его строению. Как устроен мой организм? Максим задал вопрос своей маме. Чтобы получить ответ, мы совершили увлекательное путешествие по нашему организму и узнали, как устроен человек!

### **Гипотеза:**

Организм – это система органов, связанных между собой и образующих единое целое.

### **Основная часть**

Ребенок по своей сути, очень подвижен. Как я устроен? Как работает мое тело? С этими вопросами дети подошли ко мне и к своим родителям. Мы взяли книгу «Человек гигантская энциклопедия».

Эта книга помогла узнать много интересного о строении, внешности, органах человека.

В детском саду Татьяна Ивановна познакомила нас еще с книжками, которые помогли нам узнать о теле человека.

Знакомьтесь это наше тело, у каждого из нас есть голова, шея, плечи, руки, ноги, живот, ноги, колени, пальцы.

Интересно, а что внутри нас? Пощупайте свою голову, руки, ноги. Они твердые.

Отгадайте загадку.

Я опоры тела составляю.

Ходить, бегать, прыгать помогаю.

Это наш скелет. Скелет человека – это основа тела. Скелет очень прочный, он держит на себе всю массу тела. Скелет состоит из костей. Их главная задача – поддерживать внутренние органы.

Без скелета мы бы выглядели вот так.

Скелет человека состоит из множества костей. В теле младенца их примерно 300, а в теле взрослого человека их 206. У вас, наверное, возник вопрос почему их стало меньше?

В процессе роста человека некоторые мелкие косточки срастаются (например, кости черепа, таза, позвоночника).

Если правильно питаться, употреблять витамины, заниматься спортом, физкультурой, то кости будут правильно расти. А еще нужно правильно держать осанку. Вот, например, так сидеть нельзя, косточки позвоночника будут неправильно развиваться и начнет болеть спина.

А это правильная осанка. И спина скажет вам спасибо!

Все наше тело покрыто кожей. Это наш самый большой орган. Кожа защищает организм от внешних воздействий, помогает поддерживать постоянную температуру тела, а также позволяет на ощупь получать информацию об окружающем мире.

Закройте глаза, и определите на ощупь предмет в коробке

### **Опыт: «Что мы чувствуем кожей»**

Состояние нашей кожи постоянно меняется. На солнце она покрывается загаром, а в холод покрывается мурашками, когда нам жарко, на коже появляются капельки пота. Все это защитная реакция нашего организма. Ссадины и царапины на коже сначала затягиваются, а затем бесследно исчезают. Правда иногда остаются шрамы.

Посмотрите на свои ногти, они все время растут, если их не стричь, вырастут настоящие когти.

Погладьте себя по голове. На ней растут волосы, волосы тоже все время растут.

Как еще мы узнаем, что вокруг нас происходит?

Конечно же нам помогают глаза, нос, уши, язык!

Мы видим глазами все, что нас окружает, при помощи глаз мы можем определить величину, цвет, расстояние, движения.

Носом мы чувствуем запахи, и даже можно определить температуру воздуха.

Вы можете определить, что находится в банчке при помощи носа?

А вы знаете, что нос тоже имеет значение для речи?

### **Опыт: «Значение носа для речи»**

Язык помогает нам распознать вкусы: соленое, кислое, сладкое, острое (горькое).

### **Опыт: «Язычок помощник»**

Наши уши помогают слышать звуки, мы закрываем уши если слышим громкий или резкий звук, чтобы защитить уши.

В уши опасно что-то засовывать. Их можно повредить и перестать слышать вообще.

Дышим мы кислородом. С каждым вдохом воздух поступает в легкие, а оттуда бежит к самым дальним уголкам нашего тела. При нехватки кислорода, нам трудно дышать.

Если мы прислушаемся к себе, то услышим, как бьется наше сердце. Мы живем, пока оно бьется.

Сердце – очень сильная мышца, оно, как насос, без устали качает кровь, которая разносит по всему организму питательные вещества и кислород, который мы вдыхаем.

Все тело пронизано сосудами – тонкими и совсем тоненькими трубочками, по которым бежит кровь.

Как я уже сказал сердце - это мышца. Вообще, мышц у человека очень много. Только тех, что отвечают за движение, 620! А еще больше тех, что помогают работать нашим внутренним органам. Любое движение можно сделать только благодаря мышцам.

Ты стоишь, не крутишь головой и смотришь то направо, то налево, глаза двигаются при помощи мышц!

Некоторые люди умеют шевелить ушами, и это тоже заслуга мышц.

Волоски на руке спокойно лежат. Но если ты замерз, волоски на теле сразу станут дыбом! Тоже при помощи крошечных мышц. Мы улыбаемся, это тоже заслуга мышц. Язык – это тоже мышца, причем очень гибкая.

Как вы думаете, какая мышца самая сильная?

Самые сильные мышцы жевательные.

Какая мышца самая выносливая?

Самая выносливая и самая неутомимая мышца – это наше сердце. Оно без отдыха и перерыва работает всю нашу жизнь.

А вы знаете какой орган самый главный в нашем организме?

У каждого из нас есть нервная система. Оно состоит из головного и спинного мозга, а также нервных каналов, которые подходят ко всем органам и тканям. Головной мозг – самый главный орган нашего организма, он управляет всем нашим организмом, отвечает за все наши мысли, чувства, желания и движения.

Например, когда я хочу прокатиться на велосипеде или покатать пресс, информация об этом поступает от мозга к нервным окончаниям, начинают работать мышцы, и я кручу педали, держу равновесие, сгибаю и разгибаю тело качая пресс.

Даже когда мы спим, мозг работает, именно поэтому мы дышим, сердце бьется, мы можем двигаться, и даже видеть сны, и просыпаемся если нас что-то напугало.

Не ленись учиться, когда мы еще маленькие, мозг легче запоминает и усваивает информацию.

Поэтому учиться лучше всего в детстве: все что мы узнаём, пригодится во взрослой жизни.

### **Вывод:**

Я сделал вывод: все части нашего тела, наши внутренние органы, все это одно целое наш организм.

С помощью органов чувств мы видим, слышим, чувствуем запахи, ощущаем, определяем на вкус. Мы дышим, запоминаем, получаем много информации, бегаем, прыгаем. Все это заслуга нашего организма.

Поэтому нужно беречь его. Правильно питаться. Соблюдать личную гигиену. Знать о правилах безопасного поведения.

Я узнал, как я устроен. Как работает мой организм. У меня есть интерес узнавать больше о своем организме.

Берегите себя! Спасибо за внимание

### **Вывод педагога:**

Максим был заинтересован в подготовке и реализации проекта, он и ребята группы с удовольствием принимали участия в экспериментах, опытах. За время реализации проекта дети получили первичные представления о человеческом теле, у детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе. У Максима есть желание изучать свой организм (как работают внутренние органы и их важность в организме).

### **Литература:**

1. «Тело человека: Книжка с окошками». – ООО «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2023. – 6с.  
ISBN 978-5-4315-2332-8
2. Как устроен человек. Первая энциклопедия для малышей – Ростов на Дону: Владис, 2024. – 64с. ISBN 978-5-9567-2900-7
3. Лукьянов М. О., «Человек» - М.: РОСМЭН, 2022 – 96с. (Гигантская энциклопедия для самых маленьких). ISBN 978-5-353-09910-9
4. Анатомия: книжка-панорама /худож. С. Емеленко, У. Бабенко, Е. Савич – Донецк: АЛЬ ПАКО, 2023. - 10с. (энциклопедия). ISBN 978-5-00134-554-1

### **Опыты и эксперименты**

#### **«Значение рук»**

**Цель:** Создание условий для того, чтобы опытным путем показать детям значение рук для жизни человека.

**Материалы:** Конфеты, предметы одежды

**Ход эксперимента:** 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.

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

#### **«Как микробы боятся мыла»**

**Цель:** Создание условий для того, чтобы опытным путем детям значение гигиенических процедур.

**Материал и оборудование:** Прозрачная большая тарелка, вода, красный молотый перец, лист бумаги, фломастер, жидкое мыло.

**Ход опыта:** на листе бумаги обвести ладошку ребенка, сверху поставить прозрачную лучше стеклянную тарелку, налить воды, посыпать перцем воду ровным слоем (это микробы) капнуть капельку мыла. При попадании мыла на поверхность частицы перца освобождают поверхность воды.

**Результат:** Важно соблюдать простые правила гигиены.

#### **«Значение локтевого сустава»**

**Цель:** Создание условий для того, чтобы опытным путем показать значение локтевого сустава.

**Материал и оборудование:** Две тонкие дощечки 30-35см длиной, 5-7см шириной, эластичный бинт или лента с липучкой – для фиксации локтевого сустава.

Ход опыта: Вызывается двое детей, у одного из них фиксируется локтевой сустав. Детям дается задание - поднести ложку ко рту, почесать ухо или погладить животик, надеть шапку, застегнуть пуговицу на рубашке и т.д.  
Результат: Выполнить эти задания, если рука не сгибается, нельзя.



### «Я назову, а ты покажи»

**Цель:** Создание условий для того, чтобы опытным путем показать значение глаз для жизни человека.

**Материал и оборудование:** Два одинаковых набора предметов, платок

**Ход эксперимента:** 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.

**Результат:** 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)





### «Умный нос»

**Цель:** Создание условий для того, чтобы определять по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа.

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

**Ход опыта:** Взрослый предлагает определить, закрыв глаза, по запаху что находится в мешочке.

**Результат:** Ребенок поясняет, как он определил, что перед ним.



### «Какая вода в стакане?»

**Цель:** Создание условий для того, чтобы опытным путем показать значение тактильных ощущений.

**Материал и оборудование:** Три емкости с водой разной температуры

**Ход опыта:** 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.

**Результат:** Температуру мы можем ощущать только при прикосновении

