

МАДОУ детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида



«Здоровое сердце»

Проект для подготовительной группы ДОУ

Разработали: Ахмадулина Т.В.,
инструктор по физо, Шомоева Н.К.,
Королькова В.С., воспитатели
подготовительной группы

Улан-Удэ, 2021 г.



Вид проекта: познавательный, оздоровительный.

Продолжительность проекта: краткосрочный,
1 неделя.

Участники проекта: дети подготовительной группы,
воспитатели, инструктор во физической культуре.



Актуальность проекта

Один из важнейших показателей здоровья ребенка – состояние его сердца, которое, в то же самое время, подвержено наибольшей опасности. Год от года выявляется все большее количество детских сердечных заболеваний, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными.

Лучший способ сохранить своё сердце здоровым до старости - вести здоровый и активный образ жизни. Под здоровым образом жизни понимаются как минимум постоянные занятия спортом, правильное питание и игнорирование вредных привычек.

Понимание ценности здоровья и непримиримое отношение к вредным привычкам, понятие здорового образа жизни не возникают само по себе, их надо воспитывать с детства.



Цель проекта:

1. познакомить детей с факторами, которые влияют на работу сердца;
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

Задачи:

1. Познакомить детей с общими представлениями о сердечно - сосудистой системе, о работе сердца, работе кровеносных сосудов. Познакомить с понятием «пульс», «сосуды», «сердцебиение». Помочь выявить, как влияет физические упражнения на работу сердца.
2. Продолжать развивать познавательную активность в процессе экспериментирования.
3. Воспитывать бережное отношение к своему сердцу, и здоровью в целом.



Прогнозируемый результат

1. Дети научатся определять пульс.
2. Дети осознают, что с помощью спорта и двигательной активности можно укреплять свое сердце.



Реализация проекта

Беседы «Сердце – мотор», «Как устроено сердце», «Зачем нужна кровь»

Опыты:

- «Сожми кулак – сердце сжимается, разомкни кулак – сердце выдавливает кровь»,
- «Прослушивание пульса».
- опыт с трубочкой и медицинской грушей,
- опыт «Как у себя определить пульс»





Рисование «Мое сердце – какое оно?»





Физкультурные занятия:

1. «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»
2. «Закаляем сердце»



Разучивание дыхательных гимнастик



Дневники наблюдений за пульсом (до и после физкультуры)

ФИИ ребенка *Степанов Камила*

День	ДО	ПОСЛЕ
1 день		
2 день		
3 день		
4 день		
5 день		
6 день		

ФИИ ребенка *Бишагаев Арслан*

День	ДО	ПОСЛЕ
1 день		
2 день		
3 день		
4 день		
5 день		
6 день		





Развлечение «Здоровое сердце – это здорово»





Консультация для родителей

Как укрепить детское сердце

Одним из важнейших показателей здоровья ребенка – состояние его сердца, которое, в то же самое время, подвержено наибольшей опасности. Год от года увеличивается все большее количество детских сердечных заболеваний, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными. Причем тому множество:

- Воздействие на беременную женщину вредного производства во время работы;
- Перенесенные внутрутробные инфекции;
- Патология генетического характера;
- Неправильные нагрузки;
- Максимальный образ жизни;
- Ослабления от перенесенных простуд;
- Неправильное или несбалансированное питание.

Питание для сердца ребенка

Укрепляет сердце ребенка правильные продукты. В частности, это:

- Нежирно сорта мяса;
- Разнообразные овощи, фрукты, орехи, злаки и зелень;
- Рыба;
- Кисломолочные блюда.

Особую роль среди этого многообразия играют злаки, пророщенные семена. Благодаря им удается избежать превышения холестерина в крови и выработки сахарного диабета в будущем. Они богаты цинком для здоровья сердца микроэлементами и витаминами – В, К, С, Е, цинком, калием, магнием. Ежедневная «овсянка» по утрам насытит организм жирными кислотами, укрепит сердечную мышцу, очистит организм от вредных шлаков.

В семях зеленых листовых овощей следует включить в ежедневный рацион и больших количествах листья салата и свеклы, редиса, моркови, редьки, спаржа и брокколи. В них просто море микроэлементов! Все это очень полезно и для иммунитета, и для растущих костей ребенка, а также позволяет усилить барьер перед вредными бактериями, оспиновици и вирусам. Растительные масла также являются великолепной профилактикой запоров и паразитов, чему часто подвержены дети.

Орехи – настоящий кладезь жиров, без которых сердцу сложно нормально функционировать. Ребенку достаточно съесть в день хотя бы горсть арахиса, грецкого ореха или миндаля, и, помимо прочего, его организм будет обеспечен витамином Е и белком, разовьются мышечные, память и иные полезные функции головного мозга.

Фрукты, овощи и ягоды также полезны для питания сердца ребенка. Их много, но особое значение в этом плане имеют яблоки, грейпфруты, черника и рябина.

особенно черноплодная. Вкусные и полезные ягоды, овощи и фрукты лучше соки и еще также продукта по вкусу малыши, их полезно чередовать с травяными настоями. И никаких сладких, соевых и жирных газированных напитков!

Движение – жизнь, но без фанатизма!

Нельзя давать ребенку засиживаться подолгу на одном месте, особенно перед телевизором, телефоном или компьютером. Не мешая при этом привычке к детскому здоровью и чрезмерное увлечение учебой, когда на подвижные игры и спорт движение не остается времени. Сидячий образ, особенно в комплексе с неправильным питанием, быстро приведет к ожирению, что не может не сказаться на сердце.

Движение и отдых ребенка должны быть не только позитивными, но и в рамках разумного. Сон – один из важных моментов, он должен быть по расписанию, а утром необходима легкая разминка. Утром, днем или вечером обязательно должны присутствовать прогулки, но прежде, чем подвергать организм ребенка большим физическим нагрузкам, лучше посоветоваться с врачом. Спорт – это хорошо, но чрезмерные нагрузки опасны для сердца, особенно детского, в первую очередь если и без того имеются проблемы со здоровьем. Тавны, бассейны, каратэ и т. д. – любая секция должна начинаться с кардиолога, и им же заканчиваться. На одну жалобу ребенка нельзя оставлять без внимания!

Сердце и вес

Необходимо поддерживать здоровый вес ребенка. Из-за неправильного питания (чипсы, газировка, перекусы на ходу), нарушения режима питания сегодня появились много детей с лишним весом. Ожирение создает дополнительную нагрузку на сердце.

Помните, что кофе и энергетические напитки не следует употреблять до 16 лет. Выработайте у ребенка привычку кушать здоровую пищу с детства, и также вести активный образ жизни.

Простуды – нет

Болезни сердца может спровоцировать даже банальная простуда, которая затянется во времени и перерастет в более тяжелые формы заболеваний. След за здоровьем ребенка могут оставить ангины и инфекционные заболевания. Поэтому важно укреплять иммунитет ребенка и не позволять переохлаждаться и влиять на него.





Итог проекта

коллективная аппликация «Правила здорового сердца»





Результаты проекта:

1. Дети научились определять пульс, свое состояние до и после физической нагрузки.
2. У детей появилось бережное отношение к своему здоровью.