

Министерство образования и науки РБ  
МАДОУ детский сад №51 г. Улан-Удэ

**ПРОЕКТНО-  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ  
РАБОТА**

на тему: **«ИЗУЧИ СЕБЯ САМ»**

Выполнил: Фазылбекова Дарья  
группа № 9  
Руководитель: Кожевникова Л.А.  
Ситникова Т.А.

г. Улан-Удэ

2017 г.  
ВВЕДЕНИЕ

Разбираться в устройстве человеческого организма не только важно, но и очень интересно! Люди бывают разные – высокие и низкие, худые и полные, но все-таки их тела устроены одинаково. Тело человека состоит из нескольких частей – туловище, голова и двух пар конечностей (рук и ног). В голове находится центр управления – головной мозг, туловище – этоместилище внутренних органов. Сильные ноги нужны нам, чтобы стоять, ходить, бегать и прыгать, а руки у человека такие ловкие, что мы можем делать ими множество полезных дел.

Мне стало интересно, что же находится внутри нас, и что из себя представляют внутренние органы. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше я знаю о себе, тем лучше. Так как знания помогают мне умело использовать свои возможности, укреплять и сохранять свое здоровье.

Цель моей работы - иметь представление о внутренних органах человека. Для достижения данной цели я поставила перед собой следующие задачи:

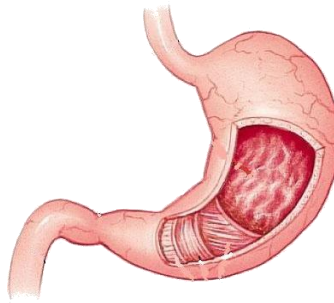
1. узнать название внутренних органов, их основные функции;
2. на примере опытов, показать какую работу выполняют: желудок, легкие; сердце,
3. узнать, что нужно делать, чтобы организм наш хорошо работал.

Объект изучения: внутренние органы человека.

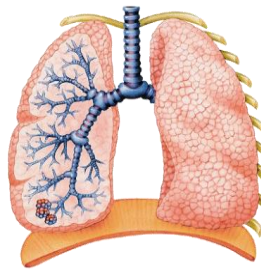
Предмет изучения: макет человека с внутренними органами.

А сейчас я загадаю Вам загадки о внутренних органах человека:

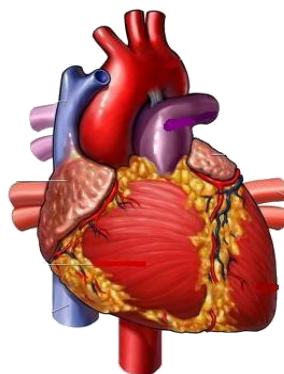
Взяла Оля пирожочек,  
Откусила от него кусочек.  
Ему нужно раствориться  
Для этого ...(желудок) пригодится



Мы воздух в себя впускаем  
И никогда не отдыхаем (легкие).



Этот орган кровь толкает,  
И она к другим органам притекает (сердце).



## I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Рассмотрим, как устроены основные внутренние органы человеческого тела, и какую работу в организме человека они выполняют.

Чтобы организм хорошо работал, все должны хорошо питаться. Каждый день мы употребляем пищу. Из тарелки пища попадает в рот и начинается удивительное путешествие пищи.

1.1 Главный орган пищеварения - желудок. Он находится в верхней части живота с левой стороны. Желудок напоминает мешок. В желудке пища переваривается, обрабатывается пищеварительным соком и превращается в питательные вещества. Из желудка пища отправляется в длинное путешествие по кишечнику, который похож на извилистый лабиринт, тянется почти на 8 метров. В нём пища окончательно переваривается, пищеварение завершается, питательные вещества и вода впитываются организмом, а твердые отходы выводятся из организма.

### Опыт №1. «Как работает желудок»

Цель: показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества.

Оборудование: банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажные салфетки.

Представим, что банка - это наш желудок, вода – желудочный сок. Опустим в емкость последовательно ложку соли, затем – сахара.

Что произошло? Они растворились.

Давайте, положим кусочек хлеба и посмотрим, что произойдет, он размяк.

А что означает слово «впитывать»?

Положим на блюдце бумажную салфетку и нальем сверху немного воды. Что же произошло? Жидкость впиталась.

Делаем вывод, что вот так и стенки желудка растворяют и впитывают пищу.

### 1.2 Легкие

Дыхание происходит при помощи легких. Легкие – правое и левое – расположены внутри грудной клетки по обе стороны от сердца и со всех сторон защищены ребрами. Когда мы делаем вдох, легкие увеличиваются, а при выдохе – уменьшаются. Легкие вбирают в себя кислород из вдыхаемого воздуха и избавляют организм от углекислого газа. Вывод: Без легких мы не могли бы жить.

### Опыт №2. «Много ли в легких воздуха»

Цель: показать необходимость выполнения упражнений, увеличивающих объем легких.

Оборудование: теннисные шарики, блюдце.

Давайте подуем на шарики и проверим, насколько натренированы легкие. Они должны укатиться на расстояние не менее 1,5 - 2 м .

Делаем вывод, что у более тренированного человека, результат будет более впечатляющим.

### Опыт №3. «Как мы дышим»

Цель: познакомиться с ролью воздуха и органов дыхания в жизни человека

Материал: воздушные шарики

Воздух проходит в организме человека длинный путь. Когда мы вдыхаем, воздух попадает в нос, после этого он спускается в горло, в дыхательную трубочку под названием трахея. Затем его путь лежит через бронхи, и далее воздух попадает в легкие. Легкие можно сравнить с воздушными шариками. Возьмем шарики и будем их надувать и сдувать. Вот также работают и наши легкие. Они постоянно трудятся, и мы должны о них заботиться: стараться не простужаться, дышать чистым воздухом.

#### 1.3 Сердце.

А сейчас давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что это такое? Это сердце, очень важный орган!

Оно расположено в грудной клетке человека, посередине и только немного сдвинуто влево. Сердце работает, как насос, выталкивая кровь в кровеносные сосуды (трубочки). По этим трубочкам кровь притекает к другим органам: рукам, ногам, желудку и т.д. Кровь приносит органам кислород и питательные вещества.

Стенки сердца состоят из особой мышцы (миокард). Чтобы узнать размеры своего сердца нужно сжать руку в кулак – сердце примерно равно величине его кулака. Если приложить палец к запястью, то можно ощутить пульс – это толчки крови о стенки кровеносного сосуда. Один толчок – одно сокращение сердца.

### Опыт №4. «Сердце бывает слабым и сильным»

Цель: смоделировать работу здорового, «сильного» тренированного и «слабого», нетренированного сердца.

Оборудование: два шприца ( объемом 20 и 10 мл.), прозрачные трубочки (от системы переливания крови) длиной 1.5 – 2 м.; слабый раствор марганцовки ( «кровь»).

Набираем раствор марганцовки в равном количестве в оба шприца и впрыскиваем одновременно в разные трубочки. Сравним: на какое расстояние продвинулась жидкость в каждой из них. Шприц большего объема, как и тренированное, здоровое сердце,

продвинул жидкость на более дальнее расстояние, чем второй шприц («слабое», нетренированное сердце).

Вывод: Здоровое сердце «гонит» кровь по сосудам быстрее, а слабое медленно, чтобы сердце было натренированным и могло справляться с нагрузками, необходимо выполнять физические упражнения, гулять на свежем воздухе.

Как видим, человеческий организм очень сложный. А, что нужно организму? чтобы человек был здоров, рос и развивался? Человек должен употреблять полезные продукты, богатые витаминами. Да, витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В,С,Д.

А еще, чтобы наши внутренние органы были здоровыми и сильными мы должны их тренировать и самая простая тренировка – это зарядка!

У меня есть голова  
Направо – раз, налево – два  
Она сидит на крепкой шее,  
Повертели – повертели.  
Затем туловище идет,  
Наклон назад, наклон вперед,  
Поворот – поворот.  
Умелые руки есть у всех,  
Вверх – вниз, Вверх – вниз.  
Ноги нам нужны, чтоб бегать,  
прыгать,  
приседать, стоять...  
Вот какое наше тело!  
С ним все делаешь на «пять»!

После тренировки нашим органам необходим отдых:

### СКАЗКА «ЧТО НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА?»

Вечером, укладывая Мишу спать, мама сказала:

- Спокойной ночи, малыш! Ты устал, и твое тело устало. Оно ведь весь день работало.
- Мама, а что внутри моего тела, расскажи!
- Хватит разговаривать, пора спать! – мама накрыла Мишу одеялом и вышла из комнаты.

Миша заснул, и ему приснился сон, в котором все части его тела говорили:

- Мы устали, Миша, дай нам отдохнуть!
- Я стучало, качало кровь по организму, - жаловалось сердце.
- Мы дышали, добывали из воздуха кислород, - сказали легкие.
- Я переваривал пищу, - поделился желудок.
- А мы удаляли из организма все ненужное, - сказали печень, кишечник и мочевой пузырь.
- Вы все потрудились на славу, - сказал им Миша, - теперь вам пора отдохнуть!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы мое сердце, легкие и другие органы были здоровыми, сильными, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, закаляться, вовремя ложиться спать - организму нужен отдых.

Работа помогла мне понять, что органы выполняют огромную роль, поэтому они нужны и важны и свой организм надо беречь!

## Список литературы

1. Травина И.В. «Тело человека», Тверь, 2016
2. Ушакова О.Д. «Загадки, считалки и скороговорки», Санкт-Петербург, 2005
3. Смит М. Детская энциклопедия «Тело человека», Москва, 2017
4. Л.Стовелл, перевод Н.Зайцева, «Секреты человека», Москва, 2016