Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Караидельский центр детского и юношеского творчества»

муниципального района Караидельский район РБ

**Конкурс исследовательских работ**

**«Я - маленький гражданин большой страны»**

**Тема: «Азбука здоровья»**

**Номинация «Сохраним своё здоровье»**

 Выполнила: Янахметова Элиана,

 7 лет, объединение «Развивайка», дошкольник

 Руководитель: Янахметова С.Р.,

 педагог дополнительного образования

с.Караидель, 2020 г.

**Содержание**

1. Введение
2. Ход исследования
3. Вывод
4. Литература

**Введение**

 Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**Цель:** Научиться бережно относиться к своему здоровью, чтобы сохранить его.

**Задачи:**

1. Прочитать с родителями книги о витаминах, о здоровье, о зарядке
2. Организовать экскурсию на кухню детского сада
3. Провести опрос среди воспитанников детского сада
4. Побеседовать с сотрудниками детского сада

**Актуальность темы:**

Меня заинтересовало, как сохранить своё здоровье c помощью витаминов почему вести здоровый образ жизни и делать зарядку каждый день.

**Гипотеза:**

Мы предположили, что витамины находятся в продуктах и очень нужны для нашего здоровья, а зарядка делает нас здоровее и сильнее.

**Методы исследования:**

1. Спрашивали у воспитанников нашей группы как сохранить наше здоровье
2. Задавали вопросы о витаминах медсестре детского сада
3. Побеседовали с физработником детского сада о зарядке
4. Узнали о витаминах на занятиях кружка «Развивайка»

**Ход исследования**

 Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом и кушать витамины. Так что же надо делать для этого?

 Я узнала, что слово витамины происходит от слова «вита» - «жить», т.е. они являются важными для жизни веществами, выяснили что витаминов очень много, но самые главные витамины это А, В, С. И как с помощью витаминов и зарядки можно сохранить своё здоровье. С мамой мы прочитали о витаминах и их пользе.

 **Витамин А** очень важен для зрения, роста костей, зубов и волос. Он содержится в моркови, апельсине, яйце, молоке, капусте.

 Я решила сходить на нашу кухню и узнать в каких блюдах мы получаем витамин А.



 В нашем детском саду мы получаем витамин А в таких блюдах, как салат из моркови, капусты.

 Также я поговорила с нашей медсестрой. Она рассказала мне всё о витаминах об их пользе, и как витамин А влияет на зрение.





 **Витамин В** важен для развития мозга, пищеварения, нервной системы, защищает организм от болезней. Мы получаем этот витамин в таких блюдах, как супы, каши, рыба, котлеты.



 **Витамин С** в фруктах, ягодах, овощах.

На второй завтрак нам дают фрукты апельсины, яблоки.

Я рассказала вам о витаминах. А сейчас поговорим о пользе зарядки.

Каждое утро у нас проводится физкультурное занятие. Это тоже сохраняет наше здоровье.



 Дети, которые занимаются спортом, становятся ловкими, быстрыми, сильными.

 Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях укрепляют здоровье и оберегают организм от болезней.



 Мы также знаем, чтобы сохранить своё здоровье мы должны соблюдать режим дня, правильно питаться, больше двигаться, закаливаться. Это называется здоровый образ жизни. Об этом я рассказала своим друзьям.



**Вывод**

 Таким образом наша гипотеза подтвердилась, что самые полезные витамины содержаться в продуктах и очень нужны нам для здоровья и роста. И каждый день соблюдая режим дня и делая зарядку мы будем здоровее и сильнее.

**Для того чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы, пользуйтесь правилами здорового образа жизни:**

Правильно питайся,

По погоде одевайся,

Не забывай делать зарядку,

Старайся жить по распорядку.

Про гигиену не забудь

Да не грусти, весёлым будь!

Соблюдай советы эти –

Проживёшь сто лет на свете.

**Литература**

1. А. Совиньская «Витаминки и другие обитатели ягод, овощей и фруктов», 2016 г.
2. Интернет-ресурсы:
3. <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-zdorovyi-obraz-zhizni-rebenka-doshkolnogo-vozrasta-osnovnye-aspekty-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnika.html>
4. <https://infourok.ru/zdoroviy-obraz-zhizni-doshkolnika-3542977.html>
5. Мои исследования