

МА ДОУ «Детский сад № 19 комбинированного вида»

Научно-исследовательский проект

СУПЕРДИМА против гриппа



Участник проекта Миронов Дмитрий
подготовительная группа № 11
Руководители Чурина Жанна Валерьевна
педагог-психолог
Мальцева Алёна Леонидовна
воспитатель

ГО Краснотурьинск
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Этапы реализации проекта	4
Теоретический этап	5
Практический этап	7
Заключительный этап	13
Литература	14
Приложение	15
Фотоколлекция	16



ВВЕДЕНИЕ.

Доброго дня всем! Позвольте представиться! Я – Миронов Дмитрий. Я из детского сада «Алёнушка». В начале зимы мои друзья в группе стали очень часто болеть. И однажды наша медсестра детского сада сказала: «Что-то вы совсем не защищаете своё здоровье! Если и дальше дело пойдёт так, то придётся вашу группу закрыть на карантин!» Как же так, ведь скоро новогодние утренники? И тогда мне стало интересно: "Как же можно защищать здоровье, если его не видно?"

Алёна Леонидовна, наш воспитатель – объяснила - что защита это профилактика - сохранение и укрепление здоровья.

С наступлением холодов люди начинают чаще болеть, они простывают. Вирусные инфекции протекают с высокой температурой и плохим самочувствием. Ежегодно дети болеют гриппом чаще взрослых в четыре раза больше. Бывает, что заболевает целая группа в детском саду. И тут возникла **проблема:** люди, в особенности дети, не всегда знают, как защититься от вирусов.

И я решил, не стоит унывать! Я Супер Дима возьму в руки главное оружие против этого недуга - профилактику и защиту своё здоровье и здоровье своих друзей группы от гриппа!

Так возникла **тема** проекта: "Супер Дима против гриппа!"

Я решил более подробно узнать, какие способы защиты от гриппа существуют, и как их можно применять в детском саду.

Исследуя данную тему, появилась **Цель:** Выяснение и применение способов защиты детей от гриппа

Задачи:

Изучить литературу по данной теме;

Провести анкетирование с ребятами моей группы, с целью выяснения знаний о заболевании гриппом и мерах профилактики.

Провести экспериментальную работу по профилактике гриппа, среди друзей группы.



Узнать основные правила здорового образа жизни и создать наглядный материал (дерево здоровья, видеоролики мастер - класс);

Привлечь внимание детей и взрослых к сбережению своего здоровья.

Объект исследования: Заболеваемость гриппом.

Предмет исследования: Способы защиты детей от гриппа.

Методы работы: Наблюдения, анкетирование, сравнения, анализ литературы, эксперимент.

Гипотеза: Проведение профилактических мероприятий в детском саду уменьшит заболеваемость детей гриппом в группе

Этапы реализации проекта

Теоретический этап

1. Немного о вирусе грипп
2. Добрые советы

Практический этап

1. Анкетирование «Что я знаю о профилактики гриппа.
2. Экспериментальная деятельность
 - просмотра мультфильма «Профилактика»;
 - изготовилениедемонстрационного пособия «Дерево здоровья».
 - опыт № 1 «Чих»;
 - опыт № 2 «Чистые ручки»;
 - опыт № 3 «Мучные микробы»;
 - опыт № 4 «Опыт с зеркалом»
3. Видео мастер- классы
 - мастер – класс № 1 «Чесночные «амулеты»;
 - мастер – класс № 1 «Имбирный чай»
4. Разучивание специального оздоровительного противовирусного танца Супергероев.
5. Выставка рисунков «Смешные вирусы».

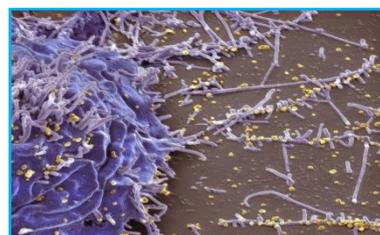
Заключительный этап



1. Формулировка выводов.
2. Презентация проекта.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭТАП

В библиотеке и в интернете мы нашли много книг, из которых я узнал, что до того, как изобрели микроскопы, люди всякую болезнь, при которой поднимается температура, появляется кашель и насморк, называли просто простуда, но потом ученые выяснили, что болезни переносят крошечные вирусы. Они бывают разные. Мир вокруг полон таких существ. Они везде – и в воздухе, и в воде, и на земле, и на одежде, и на теле, и на всех предметах. Вирус так мал, что невооруженным глазом его не увидишь. Для этого нужен микроскоп. Вот так они выглядят под микроскопом



Этот маленький вирус перемещается по воздуху, он передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Когда заболевшие люди разговаривают, чихают, вирусы перемещаются из одного организма в другой. Попадают в нос и в рот здоровым людям. Там начинают размножаться, и когда вирусов становится много, человек чувствует, что он заболел.

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «летает в воздухе». Своё название этот злобный вирус получили от французского слова, что в переводе означает «схватывать». Начало заболевания действительно напоминает схватку. В самом начале грипп сложно отличить от обычной простуды, но есть у этой болезни и специфические симптомы: озноб, головная боль, высокая температура тела, насморк, сухой, “лающий” кашель и боли в горле. Температура повышается до отметки 38,5°C (в очень тяжёлых случаях температура при гриппе может подняться до 40,5°C). Инфекция быстро распространяется в холодное время года, в это время года Солнце не такое горячее, как летом, оно плохо согревает, а на улице дует ледяной ветер и усиливает заболевание, которое принимает характер

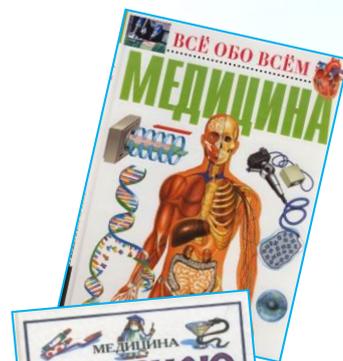


эпидемии. Эпидемия - это когда очень много людей болеют одной и той же болезнью.

Так же из этих книг я узнал, что можно болеть реже, если следовать нескольким добрым советам, которые пригодятся и детям, и взрослым.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

-  Питание - богатое овощами, фруктами
-  Приём витаминов
-  Употребление в пищу лука и чеснока, богатых фитонцидами
-  Проветривание помещения
-  Смазывание носа оксолиновой мазью
-  Прививка от гриппа
-  Влажная уборка помещения
-  Частое мытьё рук
-  Умывание
-  Не подходить близко к больному
-  Больше пить жидкости - морсов, соков, травяных чаёв
-  Есть мёд, имбирь
-  Гулять на свежем воздухе
-  Закаляться





Заниматься спортом



В период эпидемии носить маску



Чихать и кашлять в одноразовый платок или сгиб локтя



Быть весёлым, чаще смеяться.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

Вооружившись, я отправился на защиту нашего здоровья.

Знаний моих друзей о гриппе и о защите своего здоровья я решил проверить с помощью анкетирования.

На листах ребята отвечают на вопросы. Если ответ положительный – рисуют цветочек, если ответ отрицательный - рисуют маленький вирус.

Анкета (Приложение № 1)

-Сделал ли ты прививку от гриппа?

-Питаешься ли ты разнообразно, включая в пищу овощи, фрукты?

-Кушаешь ли ты лук, чеснок, мёд, имбирь?

.-Занимаешься ли ты спортом?

-Гуляешь на свежем воздухе каждый день не менее 2 часов?

-Проветриваешь ли ты свою комнату, группу?

-Моешь ли ты лицо, руки с мылом?

-Закаляешься ли ты?

-Ты весёлый, жизнерадостный человек?

Из ответов друзей я понял, что о профилактике гриппа дети ранее слышали и некоторые выполняли, находясь в детском саду. Но всё - таки они мало знают, как защититься от вирусов. Это значит, что я не зря занялся вопросом защиты здоровья.



В течение декабря месяца в нашей группе провели эксперимент по профилактике заболеваемости гриппом. В ходе этого эксперимента были проведены следующие мероприятия.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА.



Начали мы с просмотра мультфильма «Профилактика» (Приложение № 2). В нём коварная царица Инфекция отправляет целый отряд вирусов, чтобы заразить детей. Но друг детей Иммуник учит ребят, как применять профилактические меры, чтобы не заболеть и конечно побеждает.

Для того чтобы всегда помнить о том что помогает защитить организм, вместе с педагогом-психологом изготовили «Дерево здоровья».

Затем наша медицинская сестра Анастасия Андреевна рассказала нам, что такое грипп. Что это опасное заболевание, которое вызывают вирусы. Вирусы такие маленькие, что мы их не видим. Особенно опасно, когда больной человек кашляет или чихает и капельки – бактерии гриппа, которые у него вылетают изо рта, попадают на нас. Если это произойдет, человек может заболеть. Но научиться всем, чихать и кашлять с определенной осторожностью можно. Когда чихаешь или кашляешь, необходимо закрывать рот и нос носовым платком, чтобы не заразить окружающих.



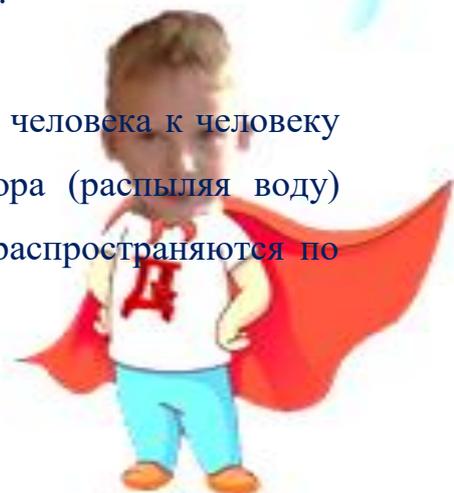
Что бы мои друзьям было более понятнее, я провёл опыты.

Опыт № 1 «Чих»

Цель: наглядно увидеть распространение микробов.

Материалы: пульверизатор, вода.

Ход эксперимента: Микробы легко передаются от человека к человеку при чихании или кашле. С помощью пульверизатора (распыляя воду) «демонстрирую», что микробы при кашле и чихании распространяются по помещению и заражают детей.





Вывод: когда человек болен, чихает, микробы «разлетаются» повсюду. Стоит микробам попасть в организм человека, они начинают размножаться внутри. Человеку становится плохо, он заболевает. Микробы от больного человека, через кашель или чихание, могут попасть к здоровому. Чтобы этого не происходило, нужно прикрывать рот рукой или пользоваться носовым платком.

Опыт № 2 «Чистые ручки»

Цель: увидеть, как микробы передаются от человека к человеку.

Материалы: гуашь, кисточки, вода, мыло.

Ход эксперимента: Чтобы представить на руках человека микробы, которые мы не можем увидеть, я нескольким ребятам намазал ладошки разным цветом гуашью, попросил их пожать друг другу руки. Они здороваются и через рукопожатие передает другому ребенку часть «микробов» - смешиваются краски. А затем предлагаю пожать руки тем ребятам, у которых чистые были ладошки. На их ладошках образуются разноцветные отпечатки – так цепочка заражённых растёт.



Вывод: для профилактики заболевания необходимо соблюдать чистоту рук, тщательно мыть руки мылом.

Профилактика также включает в себя влажную уборку, так как грипп передаётся через предметы общего пользования.

Опыт № 3 «Мучные микробы»

Цель: увидеть, как микробы передаются через предметы общего пользования.



Материалы: мука, вода, губка, игрушки и детские стульчики.

Ход эксперимента:



На губку насыпал муку и поставил ей отпечатки на игрушки и предметы мебели. Затем предложил детям несколько минут поиграть с игрушками и передвинуть стульчики, которые я пометил мукой. Затем я попросил их остановиться и изучить, сколько муки осталось на игрушках, руках и вещах.

Вывод: для профилактики заболевания необходимо не только соблюдать чистоту рук, но и всего помещения.

И ещё в помещении, где находятся люди, скапливается много микробов, поэтому нужно проветривать помещение, как можно больше времени проводить на свежем воздухе, так как микробы боятся свежего воздуха.

Заражение гриппом происходит при вдыхании капелек мокроты, выделяемых больным при кашле и чихании. Поэтому во время эпидемии гриппа носят маски. Это очень эффективный метод защиты от заражения самого себя и окружающих.

Опыт № 4 «Опыт с зеркалом»

Цель: наглядно увидеть распространение микробов и как от них защититься.



Материалы: зеркало, медицинская маска.

Ход эксперимента: Я принёс для этого опыта для моих друзей маленькие зеркала. Предложил им взять зеркало, и подышала на него – оно «запотело». Это значит, что изо рта выходят капельки воды, в которых и находятся микробы. Если эти капельки с микробами попадут на другого человека, то он заболеет. Тогда я надел медицинскую маску и предложил ребятам сделать тоже – самое и еще раз подышать на зеркало – оно осталось чистым.

Вывод: маска защищает от микробов.

У всех супергероев всегда есть помощники. Вот и мне эти опыты помогли провести наш воспитатель Алёна Леонидовна и педагог-психолог Жанна Валерьевна.



Но на начало эксперимента в группе были не все мои друзья, но вы же помните, они заболели. А ведь и их здоровье я должен защитить. Вот для этого я провёл в нашей группе Wats App 2 видео мастер-класса.

Мастер – класс № 1 «Чесночные «амулеты» (Приложение № 3)

Нельзя забывать и о народных профилактических средствах, главным из которых является – чеснок. Чеснок выделяет особые летучие вещества - фитонциды, которые убивают микробы. В разгар эпидемии поставили в разных местах в группе блюдочки с мелко нарезанным чесноком и вдыхали его целительный запах. Микробы не переносят запах чеснока, Почувяв его, микробы никогда не залетят в помещение.



А ещё можно сделать чесночный «амулет» и повесить его на шею.

Для изготовления потребуется:

Контейнер от игрушки — киндер-сюрприза;

Лента;

Чеснок, нарезанный дольками;

Стразы и наклейки для украшения;

-Возьмите контейнер от киндер сюрприза, раскаленным шилом сделайте отверстия (это нужно делать вместе с взрослыми). В крышках кулона для верёвочки и по всему кулону для аромата чеснока. Только не делайте большие отверстия, иначе фитонциды будут сильно выделяться и о этого очень щипает нос и глаза.

-Проденьте ленту в крышку кулона и сделайте петельку, чтобы можно было одеть на шею.

-Положите в кулон нарезанные дольки чеснока, закройте.

-Для украшения такого кулона можно использовать все что угодно, у нас есть наклейки, мы обклеиваем его, чтобы приятно было и красиво носить такой медальон. А для девочек очень подойдут стразы.



Надев этот амулет, девочка или мальчик будет вдыхать пары чеснока, это, как известно, отличная профилактика во время эпидемии гриппа.

Мастер – класс № 1 «Имбирный чай» (Приложение № 4)

Ещё одним народным средством для укрепления иммунитета является имбирный чай. В имбире содержится огромное количество важных для организма человека аминокислот, витаминов и минералов. Имбирный чай укрепляет иммунитет, так как корень имбиря способен убивать попадающие в нас микробы, вирусы и бактерии, значит, если мы будем пить этот чай, то мы просто не будем болеть.

Для изготовления потребуется:

Заварочный чайник,

Корень имбиря,

Ломтик лимона,

Ложка мёда, горячая вода.

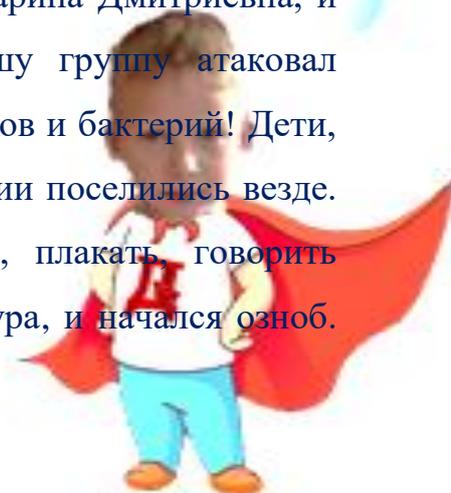


*Сделать его просто – (это нужно делать вместе с взрослыми) в горячую воду следует кинуть немного потертого корня имбиря (или отрезать тонкий кружок от корня). Туда же добавьте ломтик лимона и ложку меда. При этом важно помнить – кипятком не следует заливать ингредиенты, иначе в них останется **лишь** капля пользы. Вода должна быть просто горячей. Готовьте чай с имбирем в качестве напитка на каждый день. Его можно употреблять горячим в холодное время года и охлажденным – в жару. И всегда его вкус будет мягок и приятен и, что особенно важно, – полезен.*



В один из дней, проведения эксперимента, к нам в группу пришла наша физинструктор Карина Дмитриевна, и объявила: «Внимание, внимание! Вашу группу атаковал грипп со своей армией микробов, вирусов и бактерий! Дети, спасайтесь! Микробы, вирусы и бактерии поселились везде.

Многие из вас начали кашлять, чихать, сморкаться, плакать, говорить осипшим голосом, у многих резко поднялась температура, и начался озноб.



Чтобы укреплять иммунитет необходимо каждый день заниматься спортом: зарядка, подвижные игры, спортивные игры и танцы.

И тогда я предложил своим друзьям разучить специальный оздоровительный противовирусный танец Супергероев. (Приложение № 5)

А ещё наш педагог-психолог Жанна Валерьевна рассказала, что иммунитет укрепляется хорошим настроением человека.



Что бы настроение было хорошим нужно играть в весёлые игры на улице, в группе. Читать весёлые книжки и смотреть весёлые мультфильмы. А ещё можно рисовать смешные рисунки.



Для поднятия настроения организовал в нашей группе выставку рисунков «Смешные вирусы». Как весело было их рисовать, а ещё веселее было разглядывать, что получилось у друзей.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

За один месяц я проделал большую работу по защите здоровья нашей группы. Прочитал много интересных книг, посмотрел обучающие мультфильмы. Побеседовал со знающими людьми, которые поделились своим опытом с нами. И я считаю, что наши цель и задачи выполнены. Что радует не только меня, но и моих друзей и наших родителей. Ведь теперь мы до зубов вооружены средствами для защиты от гриппа, и я не позавидую той бактерии, что станет на нашем пути. Мы с моими друзьями выбирали оружие, которое нам больше по душе - профилактика, и главное – не ленились, ведь позаботились мы в первую очередь о себе. На начало нашего эксперимента в группе было всего 14 детей, а вот уже на новогоднем утреннике было 20 здоровых и счастливых детей и нашу группу не закрыли на карантин. Ну и во вторую очередь о врачах, у которых этой зимой будет, по крайней мере, на двадцать пациентов меньше.



Будьте здоровы и не болейте!

ЛИТЕРАТУРА

1. А. Лопатина, М. Скребцова «Сказочный справочник здоровья: Для детей и родителей» - Москва, Издательство Амрита-Русь, 2004 год
2. Детская энциклопедия «Я познаю мир. Медицина» - Москва, 1996 год
3. Кошечкина Женя «Большая книжка игр и заданий про вирусы и бактерии» - Москва, Издательство Clever, 2020 год
4. Максим Фадеев «Вирусы» *серия "Книги известного композитора"*
<https://www.litres.ru/book/maksim-fadeev/virusy-24507620/>
5. Рита Савина: «Стоп, Вирус! Нескучная наука» *серия "Вы и ваш ребёнок (Путер)"*
<https://www.litres.ru/book/rita-savina/stop-virus-neskuchnaya-nauka-66765243/>
6. Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболежкой - Москва: Издательство «Педагогика», 1989. - Библиотечная серия (Приложение № 6)
7. Хайди Трпак, Лэйтл Леонора «Вилли вирус. Увлекательное знакомство с миром простуды и насморка» *серия «Хочу все узнать про здоровье»*
<https://www.litres.ru/book/haydi-trpak/villi-virus-uvlekatelnoe-znakomstvo-s-mirom-prostudy-i-nasmork-20317347/>





ФОТОКОЛЛЕКЦИЯ





