муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка – детский сад № 31

город Яровое

**Исследовательский проект**

**Тема «Иммунитет на страже нашего здоровья»**

Исследователи:

Денисова Варвара,

Керимов Эмиль

Руководитель:

Бражник Анастасия Александровна

 2022 год

*Врачи лечат болезни,*
*а здоровье нужно добывать самому.*
*Николай Амосов (врач-хирург).*

***Исследовательская работа.***

***Введение.***

- Здравствуйте, уважаемые жюри и присутствующие, мы воспитанники группы №5 «Островок» Керимов Эмиль и Денисова Варвара, представляем вашему вниманию исследовательский проект «Иммунитет на страже нашего здоровья».

***Мотив.***

В детском саду мы часто слышим, что из-за ослабленного иммунитета часто болеют дети и соответственно, пропускают детский сад.

Нас заинтересовало: что же такое иммунитет и почему о нем так часто говорят взрослые? Я спросила у Эмиля, что он знает об иммунитете?

 Мы решили провести свое исследование и выяснить: что же это за сила такая, которая позволяет человеку не болеть, быть крепче? И что можно сделать для того, чтобы иммунитет стал сильнее?

*(Варя)* ***Актуальность.***

Мы считаем, что очень важно знать, как сохранять свое здоровье и детям, и взрослым.

***Гипотеза:*** мы предположили, что если изучим, что такое иммунитет, узнаем способы укрепления, то сможем помочь своему здоровью.

***Цель исследования:*** знакомство с понятием "иммунитет" и изучение факторов, влияющих на иммунитет ребёнка.

***Задачи исследования:***

-Узнать что такое иммунитет.

-Выяснить причины снижения и способы укрепления иммунитета.

-Самостоятельно изготовить средство для укрепления иммунитета.
-Результатами своих исследований поделиться с детьми детского сада.

***Методы исследования:***

* подумать самим, что мы знаем об иммунитете;
* найти информацию об иммунитете в разных источниках;
* провести опрос среди взрослых;
* самостоятельно изготовить  средство для укрепления иммунитета.

*(Эмиль)****Объект исследования:*** иммунитет детей дошкольного возраста.

***Предмет исследования*:** способы его укрепления.

***Основная часть.***

***Подумать самостоятельно, что мы знаем об иммунитете.***

- Мы знаем, что иммунитет сохраняет здоровье человека.

*Вывод:* но этих знаний недостаточно, чтобы научится его укреплять. Мы решили спросить у взрослых.

***Спросить у взрослых, что они знают об иммунитете.***

***Мы решили спросить у воспитателя -Анастасии Александровны.***

-Анастасия Александровна рассказала нам, что наш организм устроен сложно, но если представить его в виде гигантской фабрики, то можно разобраться в особенностях его работы. Каждая система нашего организма – цех или отдел фабрики – работает без остановок: здесь нет выходных и отпусков не бывает! Все они выполняют свою работу, но при этом им не обойтись друг без друга.

-Иммунная система, то есть служба безопасности, следит за тем, чтобы все на фабрике были защищены. Иммунная система всегда настороже, она защищает наше тело от болезней.

-В интернете мы нашли с Анастасией Александровной определение: иммунитет – это способность человека противостоять инфекциям. Она зависит от образа жизни, наличия вредных привычек.

*(Варя)****Спросили у родителей.***

***-***Моя мама работает врачом. От нее я узнала, что иммунитет бывает врожденный и приобретенный, активный и пассивный.

*Активный иммунитет*– возникает после перенесенного заболевания или после вакцинации, держится долго, остается на всю жизнь, но не передается по наследству.

*Пассивный*– устанавливается очень быстро при введении иммунной сыворотки, но держится недолго.

*Врожденный иммунитет — это* невосприимчивость к болезням, передающаяся по наследству.

*Приобретенный* иммунитет развивается в течение жизни по мере столкновения его с микробами и вирусами.

Моя мама рассказала, что я родилась здоровым ребенком с крепким врожденным иммунитетом. Первые месяцы своей жизни я питалась молоком мамы. А это очень важно! Дети, вскормленные материнским молоком, более устойчивы к различным инфекционным заболеваниям. А, значит, у них хороший иммунитет. Потом мама кормила меня натуральными продуктами, создавала благоприятную обстановку в семье, закаливала, соблюдала режим дня (правильно чередовала сон, прогулки, время кормления), приучала к физическим нагрузкам, не «залечивала» лекарствами.

Со слов моей мамы я поняла, что и приобретенный иммунитет у меня хороший. Я редко болею.

*Вывод:* наш образ жизни, привычки очень влияют на иммунитет.

*(Эмиль)****Что мы узнали из разных источников?***

-При посещении городской библиотеки нам предложили много научно- познавательной литературы. Мы узнали главные причины снижения иммунитета у детей:

1. Плохая экология: вода, воздух.
2. Питание. Некачественная, искусственная, маринованная пища, содержащая консерванты, стабилизаторы, красители, разрыхлители.
3. Недостаток витаминов A, В, C и микроэлементов, таких как цинк и селен.
4. Вирусные инфекции, микробы, бактерии.
5. Недостаточная физическая активность. Физические и умственные перегрузки.
6. Хроническое недосыпание. Ночной сон у ребенка должен быть не менее 9 часов. Некоторые запахи растений (хмель, лаванда, роза) способствуют улучшению сна.

(Варя) -Мы спросили у психолога нашего детского сада, как стресс влияет на иммунитет. Татьяна Алексеевна предупредила, что стрессы отрицательно влияют на иммунную систему, но их нельзя избежать – им надо противостоять, а для этого необходимо уметь управлять своими чувствами и настроением. На занятиях Татьяна Алексеевна учит нас контролировать негативные эмоции. Вот несколько приемов, которые мы уже применяем:

-если плохое настроение, можно включить спокойную музыку и сидя в удобной позе послушать ее;

-когда хочешь накричать на кого-то, обидеть, оскорбить – сделай стоп, глубокий вдох и посчитай до 3, подумай о хорошем представь себе, как с выдохом гнев из тебя выходит. И уже только потом начинай общаться;

-если злишься на кого-то, не сжимай кулаки, а наоборот, расправь пальцы рук как можно шире – и злость твоя «уйдет».

***Вывод:*** управляя своим эмоциональным состоянием, можно защитить свою иммунную систему от стрессов.

*(Эмиль)*-Чтобы выяснить, как можно укрепить иммунитет, мы обратились к инструктору по физкультуре Юлии Николаевне и тренеру по футболу. Юлия Николаевна рассказала, что надо чаще бывать на свежем воздухе, закаляться,делать зарядку, Артём Николаевич так же сказал, что занятие спортомспособствую укреплению иммунитета.

*(Варя)*-А медсестра детского сада Татьяна Владимировна разъяснила, что для формирования активного иммунитета и снижения заболеваемости инфекционными болезнями, детям необходимо своевременно делать прививки. В нашем саду каждый год делают прививки от гриппа. Это уменьшает риск заболеть гриппом в сезон простуд. А также в январе – марте нужно в меню питания включать чеснок и лук.

Можно в группе разместить небольшие емкости с чесноком. Запах чеснока «убивает» микробы. Но запах лука и чеснока не всем детям нравится.

*(Эмиль)****Опыт.***

-Мы задумались, каким средством еще можно заменить лук и чеснок в период заболеваемости гриппа и вирусных заболеваний?

-Для этого мы взяли подходящий флакон с распылителем и смешали в нем дистиллированную воду и эфирные масла. В соотношении на 100 мл воды 3 капли эфирного масла. Перед каждым использованием емкость с раствором следует хорошо встряхивать. Для приготовления аэрозоля подойдут масла лимона, гвоздики, чайного дерева, сосны, лаванды, кедра, мяты. Они уменьшают содержание в воздухе многих вирусов, бактерий, грибков, переносимых вместе с пылью, вещами, частицами мокроты и слюны.

Мы выбрали эфирное масло лаванды и дистиллированную воду, смешали. Этим раствором мы опрыскивали два раза в день на протяжении некоторого времени.

***Вывод:*** мы заметили, что с использованием этого препарата, заболевание детей снизилось.

*(Варя)****Социологическое исследование.***

-Занимаясь изучением иммунитета, мы поняли, что в нашем Алтайском крае крае много природных богатств для поддержания иммунитета. От воспитателямы узнали, что в аптеке тоже есть большое количество препаратов, витаминов, добавок для поддержания иммунитета.

-Мы решили провести опрос среди сотрудников детского сада и узнать, какие препараты для улучшения иммунитета – природные или синтетические используют наши педагоги. Для этого мы сделали 2 коробки с надписями: «Аптечные средства», «Природные средства», предлагали взрослым опустить жетон в соответствующую коробку.

-Проанализировав ответы, мы сделали *вывод:* природные средства используются чаще, чем аптечные.

*(Эмиль)****Заключение.***

-В ходе своего исследования мы поняли, что для укрепления своего организма нужно вести здоровый образ жизни: прививаться, правильно питаться, заниматься спортом. Но если всё-таки заболел, надо принимать витамины.

-Поэтому советуем всем: как можно больше находитесь на свежем воздухе. Летом – плавать, принимать солнечные ванны. Стараться относиться к людям доброжелательно, не допускать конфликтов. Будьте оптимистами!

Спасибо за внимание!