

**КОНСПЕКТ НОД
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Формирование правильного дыхания и меры по
предупреждению заболеваний органов дыхания
(образовательная область Здоровье)

Гараева .О.Ф.

Задачи: дать представление о том, что человек дышит постоянно: вдыхает и выдыхает воздух. Легкие хорошо работают, если грудная клетка «развернута» и воздух свежий.

Выделять роль комнатных растений, деревьев в очищении воздуха.

Рассказать о необходимости пребывания на улице и проветривании помещения для вентиляции легких.

Оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.

Показать влияние физических упражнений и дыхательной гимнастики на укрепление дыхательной системы.

Воспитывать бережное отношение к деревьям, своему здоровью, приучать в повседневной жизни пользоваться приобретенными знаниями.

Коммуникация: пополнить словарь детей словами: ноздри, грудная клетка, легкие.

Материал: картинки с изображениями легких и легкие «в разрезе», снежинки по количеству детей, магнитофон с записью, губка, на подносах стаканы с водой и трубочки по количеству детей, свечка, пустая банка, спички, воздушные шары в коробке по количеству детей, герой «Печкин», баночка капель в нос.

Ход НОД:

Ребята, посмотрите, какая у нас красивая группа, сколько замечательных игрушек. Посмотрите, какие нарядные гости к нам пришли. Давайте поздороваемся (здороваются).

Что позволяет нам видеть эту красоту? (...).

Я говорю, вы слушаете. Чем мы слушаем? (...).

А что позволяет нам чувствовать запах? (...).

А давайте крепко закроем рот и зажмем нос и посидим так. (Выполняют).

Почему вы открыли рот и нос? (...).

Так вот, ребята, без чего человек не может прожить и нескольких минут? (...).

Что случится без воздуха? (...).

Действительно, без воздуха не может человек прожить и нескольких минут. Мы дышим постоянно днем и ночью, когда играем, когда спим и так к этому привыкли, что даже не замечаем. Мы все время вдыхаем свежий воздух и забираем из него кислород. А чем мы вдыхаем воздух? (Носом, ртом)

В носу есть две дырочки, через которые мы вдыхаем воздух. Они называются ноздри (Несколько человек повторяют). Кто знает, где у нас находится грудная клетка? (Показывают).

Хорошо. Положите руку на грудную клетку и глубоко вдохните... выдохните...

Что вы почувствовали, когда вдохнули? (Грудная клетка поднялась).

А когда выдохнули? (Грудная клетка опустилась).

Почему так получилось? (Ответы детей).

У нас за грудной клеткой есть легкие. (Повторяют несколько раз).

Они похожи на воздушные шарики, которые мы надуваем. Они расширяются, когда мы вдыхаем и сжимаются, когда мы выдыхаем.

Посмотрите (показываю картинку). Это наши легкие. Их у человека два – правое и левое. Легкие помогают человеку дышать. Они отлично приспособлены для этой работы. В них имеются миллионы крошечных каналов для воздуха, и они по внешнему виду похожи на губку, такие же пористые (даю потрогать губку).

Какой же сложный путь проходит воздух, чтобы попасть в легкие? Посмотрите (показываю картинку). Сначала воздух попадает в нос, проходит по трахее и попадает в легкие. Вдыхаем мы воздух, а выдыхаем... кто знает, что мы выдыхаем? (Ответы детей).

Мы выдыхаем углекислый газ или углекислоту по-другому, от которой нужно избавляться.

Давайте вспомним, как вы дышали, спрятавшись с головой под одеяло. Что происходило через некоторое время? (...).

А почему? (... ответы).

Так значит, какой воздух полезен для дыхания? (...).

А где много чистого воздуха? (...).

А почему там много чистого воздуха? (...).

Давайте отправимся в лес. (Идем). Включается музыка. А в лесу снег. Какой воздух в лесу? (...). Давайте вдохнем носом (вдыхаем).

А сколько снежинок на полянке! Возьмите по 2 снежинки (физкультминутка).

В вихре морозном *бегут по кругу*

снежинки несутся

Роем блестящим *кружатся на месте*

кружатся и вьются.

Белыми пчелами *машут руками*

вдруг обернутся,

Мерзлой земли *приседают*

на минутку коснутся,

Снова закружатся, *встают, кружатся на*

В пляске морозной *носочках*

В небо взлетят,

Как хрустальные звезды. *руки вверх*

Давайте устроим снегопад, дуйте на снежинки, пусть они кружатся...
А нам пора возвращаться (салятся на стулья).

Почему в лесу чистый воздух? (...)

Кто помогает очищать воздух? (...).

Как людям нужно относиться к природе? (...)

Ребята, а как вы думаете, как же у нас в группе очищается воздух?
(...) Да, у нас в группе растения чистят воздух.

Кроме того, что растения помогают очищать воздух, как еще к нам попадает свежий воздух? (...).

Кто знает, как нужно дышать, чтобы хотя бы немного очищать воздух? (...)

(Носом, т.к. в носу находятся мелкие волоски. Они задерживают микробов, слизи немного, к ней микробы приклеиваются. В носу воздух согревается и очищается.)

А почему ртом лучше не дышать? (...)

Стук в дверь. Заходит почтальон Печкин. Не здоровается. Отдает посылку. Молчит. Ребята, что с ним? (...)

Почему заболел? (...)

А что нужно делать, если уж так случилось? (...). А еще как помочь носу дышать?

Можно сделать точечный массаж. (Делаем.)

Лучше тебе стало? (Начал говорить.)

Очень важно тренировать свой организм и легкие, чтобы быть здоровым. Что мы с вами можем сделать, чтобы наши легкие были тренированные? (Делать зарядку, дыхательную гимнастику, гулять на свежем воздухе, не курить.) Давайте сделаем дыхательную гимнастику. Легкие хорошо работают, если грудная клетка «развернута».

Накачай насос ты

Это очень просто

(Наклоны вниз, говорим с-с-с.)

Печкин, а ты знаешь, что человеку необходим воздух, чтобы жить?
Ребята, а что такое воздух, какой он?(.....)

Давайте попробуем его увидеть. Подойдите к столам. (Стакан с водой на столе и трубочка на салфетке). Попробуйте потихонечку подуть. Что произошло? (...)

Пузырьки - это и есть воздух.

Хорошо. Послушайте стихотворение:

Носиком дышу свободно,

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание – задержу дыхание.

Раз, 2, 3, 4- и пойму я мудрое сказанье:

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы.

Дышит он, и дышишь ты.

А сейчас проведем опыт и узнаем, что же случится без кислорода. (Опыт со свечкой).

(Зажигаю) Если сверху закрыть банкой, что будет? (.....)

Закрываю. Через некоторое время свеча тухнет. Кислород сгорел, и свеча потухла.

Наши органы дыхания трудятся каждую секунду и минуту, и мы их должны беречь. Как? (Зарядка, свежий воздух...) А что еще тренирует легкие?

Дыхательная гимнастика) А давайте откроем посылку. (Там воздушные шары). Как вы думаете, надувать воздушные шары полезно?

Конечно. Легкие тренируются. Молодцы! И ты, Печкин, соблюдай правила.



