

**НОД по валеологическому воспитанию детей
старшего дошкольного возраста
«Чем и как мы дышим?»**

Формы: занятие, беседа, игра, экспериментирование.

Задачи:

- Познакомить детей с органами дыхания: дать понятия о том, как воздух путешествует по организму;
- Закрепить представление о том, что воздух согревается в носу и в легкие поступает теплым (реснички, находящиеся в носу выполняют защитную функцию).
- Закрепить знания детей о том, что полезно и вредно для органов дыхания.
- Продолжать работу по формированию культурно - гигиенических навыков.

Материал: Картинки с изображением органов дыхания, воздушные шарики или пакетики полиэтиленовые, зеркала, 2 таза с водой, 2 кораблика, Трубочки, Сигнальчики красного и черного цвета.

Ход занятия.

1 ч. Игра - «Передача хорошего настроения».

- Ребята, у меня сегодня радостное настроение, и я хочу передать его вам (тактильное общение с детьми - прикосновение к ладоням каждого ребенка).
- А теперь и вы поделитесь хорошим настроением друг с другом - ласково и приветливо посмотрите в глаза, улыбнитесь (дети выполняют).

2 ч. Сегодня мы с вами встретимся с **Доктором «Свежий воздух»** и ответим на важные вопросы: «Зачем и Как мы дышим?» Поговорим про **органы дыхания** и их значения.

- Ребята, ответьте мне на вопрос «Что мы сейчас, сидя на стуле делаем?»
- Ответы детей (Моргаем глазами, дышим)
- Правильно, мы дышим. А на сколько важно дыхание в жизни человека?

Эксперимент: «Задержка дыхания»

Выводы: Без воды и еды мы можем обойтись как минимум сутки, а вот без дыхания не больше минуты...

А теперь мы поговорим про органы дыхания, отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (Нос)

- Вы знаете, для чего нам нужен нос? (чтобы дышать, различать запахи).
- А чем мы дышим? (воздухом).
- Ребята, а вы хотите узнать, как воздух путешествует по нашему организму?
- Кто мне подскажет откуда воздух начинает путешествие по организму? (из носа).

(Выставляю картинку с изображением носа) - Воздух попадает в **нос**. Множество тончайших кровеносных сосудов, имеющих в носу согревают воздух. Чтобы он мог продолжить свое путешествие.

- Если вы случайно ударитесь носом, то что происходит? (сосудики лопаются - появляется кровь).
- А что мы видим в полости носа? (волосики - реснички).
- Для чего они нужны носу?
- Ну, конечно же, реснички в носу и специальная слизь помогают очистить воздух от пыли и микробов. Слизистая оболочка носа приклеивает к себе микробов и уничтожает их.

(Выставляю картинку с изображением гортани.)

- Далее воздух движется по гортани, (дети повторяют новое слово). -Ему помогают двигаться связки.
- Из гортани воздух по специальной трубочке - **трахее**, - опускается в грудь. Там трахея сначала раздваивается, а потом и вовсе начинает ветвиться как корни деревьев - эти "корешки", по которым идет воздух, называют **бронхи**.
- По ним воздух попадает в **легкие**. (Это парный орган- правое и левое) Ткань легких очень похожа на обычную поролоновую губку. Только впитывает она не воду, а воздух. И она очень легкая по весу. Поэтому то и называют легкие легкими.
- В легких есть маленькие пузырьки, их называют альвеолы, они забирают из воздуха кислород - это самое нужное для организма вещество и потом отдают его крови.
- Давайте поиграем в **игру «А у нас вот здесь»**.
- Я буду показывать дорожку, по которой бежит воздух на картинке, а вы - у себя (поощрять за правильный ответ).

3 ч. - Ребята, а вы чувствуете, как вы дышите?

Эксперимент: Дети кладут ладонь на грудную клетку и наблюдают как их ладонь медленно поднимается, то опускается

- При вдохе в легкие попадает воздух, легкие расширяются, и рука поднимается вверх, когда мы выдыхаем, легкие воздух выпускают и рука опускается вниз.

Эксперимент: - Ребята, а мы можем видеть воздух? (Нет).

- Воздух – бесцветный, можем ли мы его потрогать? Варианты ответов детей

- Да если мы надуем шарик или пакетик. Вот так наши легкие вдыхают воздух, как этот пакетик надувается и выдыхают (выпускаю воздух из шарика).

Эксперимент:(раздаю детям пакетики – выполняем упражнение «надуть - сдуть»).

- Ребята, хотите посмотреть на свое дыхание? (да) (раздаю зеркала).

- Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится, запотеет (выполняют задание).

- Ребята, мы смогли уже воздух потрогать, а можем ли мы его увидеть? (Да) – Сейчас мы поиграем в игру и мы сможем не только увидеть глазами воздух, но и его количество.

- А сейчас мы с вами поиграем в **игру «Буль-буль»**

(правила игры: вдохнуть носом как можно больше воздуха, а выдохнуть его через рот в трубочку, и тогда можно увидеть сколько воздуха мы выдыхаем. Проводится игра).

- Ребята, вы увидели сколько воздуха вы выдыхаете?

- Как вы увидели?

- Что вам помогло увидеть воздух?

- У кого было больше воздуха?

Подвожу итог: «Чем больше воздуха мы вдохнем, тем больше пузырьков появится в стакане»

Игра «Ты крутись моя Вертушка»(тренинг на силу дыхания)

Дети вдыхают носом воздух, а выдыхают через рот, направляя струю воздуха на вертушку, (игра повторяется 2-3 раза).

4 ч. Игра «Что полезно - что вредно для органов дыхания»