**Конспект занятия для младших дошкольников «Как беречь нос!»**

**Цель:**
- продолжать закреплять знания детей о том, как беречь свой нос и правильно за ним ухаживать (продукты, побеждающие насморк);
- познакомить с новым стихотворением;
- тренировать навыки правильного носового дыхания;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки.

**Оборудование и материал:** вертушки или воздушные шарики, стаканы с водой и соломинки.

**Ход занятия:**

**1.«Мой замечательный нос!»**
Воспитатель предлагает детям послушать стихотворение Э.Мошковской:
**МОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ НОС!**
Я ничего не знаю,                             Я ничего не знаю,
И вдруг мой нос говорит,                      Я в духоте сижу!
Что где-то и у кого-то                        Нос говорит: «Погуляем!
Что-то сейчас подгорит!                       Очень тебя прошу».
Я ничего не знаю.                             Ходишь с ним и гуляешь.
Это нос доложил:                              Он говорит со мной.
Кто-то купил апельсины                        Он говорит: «А знаешь,
И во-о-он туда положил.                       Пахнет уже весной!»

*Беседа.*
-О какой части лица это стихотворение?
-Покажите свой нос. Для чего он нужен?
-Я вам рассказывала, что нос – это очень важная часть тела. Это одновременно и фильтр, и печка, и сторожевой пёс.
-Наш нос не пропускает пылинки и микробы, нагревает проходящий по нему воздух и различает запахи.
-А сможем мы не дышать? Зажмите и рот, и нос.
-Вот видите, нам обязательно нужно вдохнуть, а потом выдохнуть.  И какое это радостное ощущение, когда грудь наполнит свежий воздух.
-Поиграем ? Упражнение**«В осеннем лесу».**
В осеннем лесу дует ветер.    «Ф-ф-ф…» - продолжительный выдох.
Листья дрожат на ветру.       «Ш-ш-ш…» - продолжительный выдох.
Листья опадают.               «П! П! П!» - короткий активный выдох.

-А для чего надо всё время вдыхать и выдыхать воздух?
-Дело в том, что и люди, и животные, и деревья с цветами постоянно нуждаются в одном из газов, из которых состоит воздух. Это кислород. Всем  маленьким клеткам нашего тела нужен кислород, он их питает. Они словно кричат: «Тотчас же пришлите нам кислород! Иначе мы все погибнем от голода!»
-Вот как важен нос для человека, через который  поступает воздух с кислородом и питает всё наше тело!

**2.Игра «Надуй шарик!»**
Дети берутся за руки и вместе с воспитателем образуют небольшой круг.
Им нужно «надуть шарик».
Все вместе дуют и одновременно медленно отходят назад, произнося звук: «Фу-у-у-у», имитирующий надувание шара.
После слов «Лопнул шарик!» дети произносят звук: «Ш-ш-ш-ш», и медленно идут в центр круга.
Игра повторяется, дети вновь «надувают шар».
Примечание. Учите детей вдыхать через нос, а выдыхать плавно, длительно.

**3. Гигиена дыхания.**
- Для нормального дыхания в воздухе должно быть много кислорода. Для этого следует постоянно проветривать свою комнату или нашу группу. Когда вы гуляете или спите, я всегда открываю в группе  (в спальне) окна.
- Для дыхания необходим чистый воздух. Когда он свеж и чист, дышится легко и прекрасное самочувствие. А значит, и вы будите меньше болеть.
- Вспомните, а как надо беречь свой нос? Как за ним ухаживать?
(Если дети забыли, воспитатель с помощью картинок подсказывает основные правила).
- А когда наш нос заболевает необходимо обратиться к специальному врачу, который лечит болезни носа, ушей и горла. Наверное, вы с мамой ходили к такому доктору, и он выписывал вам лекарство (капли). - Насморк можно лечить не только каплями, но и продуктами, помогающие победить его: это чеснок и лук.
- А есть ли у вас дома комнатные цветы?
- Цветы радуют нас, но не только для красоты они нужны. Цветы очень полезны для здоровья людей. Когда мы дышим, выделяется «плохой» газ (углекислый), воздух делается тяжёлым, спёртым, а цветы поглощают «плохой» газ и выделяют кислород, необходимый для дыхания.
- Чем больше цветов, тем меньше пыли.
- Цветы обладают ещё одним чудесным свойством – они уничтожают микробов.

**4. Игра «Король ветров»**
Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.
Воспитатель рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех».
Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дальше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому даётся по три попытки. По команде взрослого дуют, а взрослый показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивается титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул).

**5. «Бульканье».**
Цель: восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.
Перед каждым ребёнком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Воспитатель, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Воспитатель следит за правильностью выполнения. После того как каждый из детей попробовал, по команде взрослого все дети начинают вдыхать и затем булькать.