Совместная образовательная деятельность для детей старшей группы по валеологии «В стране Легких, или Путешествие

воздушных человечков»

Цель: Обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении дыхательной системы человека

Задачи

1. Дать детям представления об органах дыхания и отметить их важное значение для человека
2. Закрепить знания детей о расположении органов дыхания человека;
3. Расширять кругозор детей, их словарный запас: ноздри, дыхательная трубка – трахея, грудная клетка, рёбра, мышца – диафрагма, лёгкие;
4. Вызвать у детей желание больше узнать о своём организме;
5. Закреплять гигиенические навыки , умение бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними;
6. Продолжать прививать навык дыхания по методу А. Стрельниковой;
7. Формировать стремление вести и поддерживать здоровый образ жизни и вызывать негативное отношение к вредным привычкам;
8. Продолжать развивать умение детей рассуждать, анализировать и делать выводы;
9. Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать;

Технологии

1. Здоровьесберегающая
2. Информационно-коммуникативная
3. Технология исследовательской деятельности
4. Игровая

Предварительная работа

Воспитатели:

* Рассматривание иллюстративного материала /плакатов, схем/ об организме человека;
* Беседа с детьми «Что у меня внутри?»
* Выставка детских работ на тему: «Из чего я сделан?»
* Беседа «Нос - орган дыхания и обоняния»
* д/игра «В стране лёгких»;
* «Правила безопасного дыхания»
* п/и «Надуваем шарик»
* Дыхательные упражнения по методу А. Стрельниковой

« Шаги», «Ладошки», « Обними плечи»

Родители

* консультация «Почему нужно дышать носом?»;
* консультация «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»;
* папка-передвижка «Дым вокруг от сигарет, мне в этом дыме места нет!»
* привлечение родителей к изготовлению атрибутов к НОД

Индивидуальная работа с детьми

д/и «Валеологический фартук»,

« Анатомический пазл», «Маленький доктор»

Материалы и оборудование

* Интерактивная доска
* Презентация к занятию со звуком
* Питьевая вода и стаканчики по количеству детей
* Гелевые шарики голубого и белого цвета с ленточками по количеству детей
* Шкатулка с пёрышками
* Зеркала по количеству детей
* Накидки и маски «Облачка» по количеству детей

Слайд – приветствие

Воспитатель: Здравствуйте, дети! У меня сегодня очень хорошее настроение. Я хочу им поделиться с вами. Давайте встанем в круг. Посмотрите у вас с собой ничего нет,

но есть теплота ваших сердец, которую можно почувствовать, дотронувшись до

ваших ладошек.

Приветствие «Здравствуйте, ладошки!» (музыкальное сопровождение)

/дети стоят полукругом/

Воспитатель: Ребята, посмотрите у нас сегодня гости!

Ребёнок: Наш детский сад собрал детей,

Доброжелательных гостей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен

Спасёт нас от болезней!

Воспитатель: Ребята, послушайте стихотворение:

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы  чувствуете и слышите? ( Мы слышим свое дыхание)

- А человек может прожить без дыхания?

- Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается.

Значит человек не может жить без дыхания.

- Ребята, а вы хотите узнать, какой путь проделывает воздух, попадая в наш организм?

/музыка, появляется Король Носиус с шарами в руках/

Воспитатель:

- Ой, кто это такой к нам в гости пришёл, ребята?

Король Носиус: Не пришёл, а прилетел!

- Здравствуйте, ребята!

- Здравствуйте уважаемые гости! Меня зовут Король Носиус!

Я прилетел к вам из «Волшебной страны». Мои друзья, «Воздушные человечки»,

сообщили мне, что вы хотите разгадать тайну дыхания человека.

Тогда я приглашаю вас совершить путешествие внутрь организма и разгадать тайну дыхания человека! Но чтобы попасть в мою удивительную страну, я должен превратить вас в **«воздушных человечков».**

/ дети, воспитатель надевают атрибуты, муз. сопровождение/

Воспитатель: - Носиус, а как же мы попадём в твою страну?

Носиус: - На моём воздушном шаре!

Слайд «Воздушный шар»

Носиус: Выберите себе ленточку, за которую будете держаться и в путь

/дети берутся за ленточки, привязанные к гелевым шарикам/

Повторяйте за мной волшебные слова:

«Снип-снап-снуре-пуре-базелюре»

/звучит тихая спокойная музыка/

- Наш шар оторвался от земли и медленно поднимается вверх. Посмотрите, как красиво вокруг! И вот шар поднимается всё выше и выше, и мы летим уже среди облаков

Слайд «Воздушный замок»

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, какой удивительный замок показался среди облаков

К. Носиус: - Да, вот мы с вами и прилетели. Ой, ребята меня засасывает..

/дети с Королём Носиусом кружатся и попадают к входу в замок/

Но чтобы попасть в мой замок, отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит. / нос /

Слайд «Нос, микробы»

Попадая в нос, воздух проходит два «коридора»

А какие это два «коридора» в носу? /Это две ноздри./

Вместе с воздухом в нос попадают и пылинки, и микробы. На этих пылинках, как на самолетиках, летают микробы и залетают прямо в нос. А в носу их вылавливают волосики, которые растут внутри ноздрей. Когда микробов будет слишком много, нос выбросит их наружу. (Чихаем)

-Зачем еще нужен человеку нос?

/Он очищает воздух от пыли и микробов, согревает воздух, различает запахи./

- А как нужно правильно дышать? /носом/

- Почему? / холодный воздух согревается в носу и становится тёплым/

Воспитатель: Носиус, а что там дальше за носом?

Носиус: Пойдёмте со мной, покажу. Тёплый воздух поступает в удивительный воздушный тоннель, который называется – трахея, а затем в легкие.

Давайте пройдём весь этот путь / дети проползают через дыхательную трубку - трахею к лёгким/

Слайд «Дыхательная система»

Наша система дыхания похожа на сказочное виноградное дерево, только растет это дерево вершиной вниз, а корнями вверх. А дыхательная трубка, по которой идет воздух - его ствол.

От его конца отходят две толстые ветки, которые делятся на тысячи мелких веточек. На конце каждой веточки, как грозди винограда, крепятся воздушные пузырьки.

Воспитатель: Как интересно, правда ребята! К. Носиус, давай вместе с ребятами поиграем в игру « Органы дыхания» Я буду называть органы человека, как только назову органы дыхания, вы хлопните в ладоши. Будьте внимательны: сердце, нос, ухо, глаз, трахея, кости, лёгкие, волосы, кожа, воздушные пузырьки.

Король Носиус: - Молодцы, ребята! Хотите ещё больше узнать о том, как мы дышим?

Тогда я с радостью хочу пригласить вас в одно очень интересное место.

Именно там учёные экспериментируют, проводят различные исследования и опыты. Как называется это место, как вы думаете? / лаборатория/

Слайд «Лаборатория»

Воспитатель: / проводит физминутку/

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

Король Носиус: А вот и моя лаборатория! И сейчас мы с вами, как настоящие учёные будем проводить опыты, наблюдать и делать выводы.

Но прежде чем приступить к опытам, давайте вместе по порядку выложим модель дыхательной системы человека.

/ дети садятся на ковре полукругом перед фланелеграфом, Носиус вместе с детьми выкладывает модель дыхательной системы: трахея, лёгкие, рёбра, диафрагма/

Слайд «Дыхательная система»

Король Носиус: Ребята, давайте найдём лёгкие и выложим их на фланелеграфе. На что они похожи?/ на два мешочка и находятся справа и слева/. Лёгкие очень важный орган, который нужен всем живым существам. Почему, ребята? / благодаря легким мы дышим, а без дыхания жизни нет/. Наши лёгкие, как насос работают день и ночь. А мы с вами знаем дыхательное упражнение «Насос» /А. Стрельникова/

Легкие размещаются в грудной клетке, у которой есть не только «стены» - ребра, которые служат для защиты лёгких, но и «пол», только не деревянный, а из мышцы-диафрагмы. У этой сильной мышцы есть «подружки», они живут между ребрами. Именно мышцы, опускаясь и поднимаясь, заставляют легкие дышать.

Давайте посмотрим, как это происходит: / дети вместе с Носиусом обследуют грудную клетку/

-Какая на ощупь грудная клетка? /Дети обследуют на себе и убеждаются, что грудная клетка ребристая/.

-Обхватите ладонями обеих рук свои бока повыше пояса и глубоко вдохните воздух.

Почувствовали, как поднимаются рёбра под ладонями, как лёгкие наполняются воздухом? А сейчас выдохните резко и ощутите как опускается грудная клетка,

выталкивая воздух из лёгких.

Ребята, чтобы восстановить наше дыхание, давайте попьем моего волшебного кислородного коктейля.

Слайд «Стаканчики с коктейлем»

Он наполнит ваш организм волшебной силой и даст вам заряд бодрости и здоровья. Пейте медленно, ощущая каждую капельку волшебного напитка.

Волшебная водичка дошла до каждой клеточки вашего тела.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Шаги»

/дети делают вдох - активный, короткий, шумный и выдох через нос тихий, пассивный/

-А теперь приступим к первому опыту, который называется «Нарисуй своё настроение», ведь я не просто Король Носиус, я мастер «воздушного настроения» / дети беру зеркала и устраиваются на ковре/

Слайд «Зеркало»

/Ребёнок делает глубокий вдох носом, затем выдыхает на зеркало так, чтобы оно запотело, после чего пальцем рисует на нём своё настроение/

К.Носиус: Какой вывод можно сделать?

Дети: Попадая в организм, холодный воздух нагревается, поэтому мы выдыхаем тёплый воздух и зеркало запотело.

К.Носиус: - Молодцы, ребята! Переходим к следующему опыту: « Волшебные пёрышки»

Посмотрите, у меня в руках волшебный сундучок, а в нём мои помощники, воздушные лёгкие пёрышки, которые помогут проверить силу вашего дыхания.

Слайд «Сундучок, пёрышки»

Поставьте ладошки. Я каждому положу лёгкое пёрышко. Поднесите ладошку ко рту и изо всей силы подуйте на пёрышко. Чьё пёрышко улетит дальше всех, у того самые сильные лёгкие!

Слайд «Опыт - пёрышки»

Какой вывод можно сделать?

Дети: Если пёрышко летит далеко, значит лёгкие сильные!

Король Носиус: Молодцы, ребята! Из вас получились отличные учёные. На этом наши опыты завершаются.

-Вам понравились опыты? Чему вы научились сегодня? /Мы всегда выдыхаем не холодный воздух, а тёплый. Мы научились измерять силу своего дыхания, доказали, что при вдохе лёгкие становятся больше, а при выдохе - меньше/

А как вы думаете, что надо делать, чтобы органы дыхания оставались здоровые?

/их надо беречь/

Игра «Что хорошо для дыхательной системы, а что вредно?»

Перед вами лежат картинки, на них изображены ситуации, когда человек бережёт своё горло, нос, лёгкие, а когда наоборот наносит большой вред своему здоровью.

Ваша задача разложить карточки - ситуации на два поля / чёрное и белое: вред-польза/ и объяснить свой выбор.

Слайд « Два поля (чёрное и белое): вред-польза

/Дети раскладывают карточки и объясняют/

Полезно: заниматься спортом, делать зарядку каждый день, одеваться по сезону, закаляться, дышать свежим воздухом.

Вредно: Ходить легко одетым в холодную погоду, дышать грязным, задымленным воздухом, брать в рот инородные предметы;

Наше путешествие в моей волшебной стране подошло к концу.

Я хочу подарить вам волшебные дудочки, чтобы вы могли тренировать свои лёгкие и быть всегда здоровыми./воспитатель забирает подарок в группу/

Слайд «Хорошее настроение»

Воспитатель: Спасибо тебе Король Носиус! Благодаря тебе мы разгадали тайну дыхания человека. Узнали, куда торопится воздух. Будем ждать тебя снова в гости!

/Король Носиус прощается/

Воспитатель: А нам ребята пора возвращаться в детский сад.

/Дети с воспитателем садятся в воздушный шар, говорят волшебные слова и приземляются в детский сад/

Слайд «Воздушный шар»

- Вам понравилось путешествовать с Королём Носиусом?

- Ребята, а что вы хотели бы пожелать своим друзьям и нашим гостям?

Дети: Быть всегда здоровыми;

Заниматься спортом

Гулять на свежем воздухе

Будьте всегда веселыми и добрыми

Воспитатель: Предлагаю вам попрощаться с гостями ладошками ./ дети с воспитателем выполняют дыхательное упражнение по Стрельниковой «Ладошки» /

Слайд «Ладошки»

Воспитатель: А я желаю всем: Чаще улыбаться, по пустякам не огорчаться

Всегда иметь здоровый вид,

Вовек не знать, где, что болит!