**Тема: «Легкие и система дыхания»** **Цель:** Познакомить детей с функцией, которую выполняют легкие в организме человека. Рассказать о дыхательных движениях – вдохе и выдохе. Рассказать детям об аппаратах, позволяющих людям находиться в безвоздушной среде.
 **Материал:** Мольберт. Демонстрационные плакаты «Вдох», «Выдох». Аудиозапись «Шум леса». Иллюстрации к сказке «Три поросенка». Две трубочки для коктейля, пластилин, бумажная салфетка, надувные шары - на каждого ребенка.
 **Ход занятия**
 **Воспитатель.** Давайте вспомним, что необходимо человеку для жизни.
 **Дети.** Пища, вода, воздух.
 **Вос-ль.** Как долго человек может обходиться без воды? ( Несколько дней). Вспомните: когда я попросила вас посидеть в бассейне под водой кто сколько сможет, вы очень быстро вынырнули. Почему? ( Не хватило воздуха). Как вы думаете, сколько времени человек может не дышать? ( Дети высказывают предложения).
Без воздуха человек может прожить лишь несколько минут. Но иногда людям приходиться длительное время находиться в местах, где нет возможности дышать, например в космосе или под водой. Какие приспособления позволяют им находиться в безвоздушном пространстве?
 **Дети.** Скафандры, баллоны, заполненные сжатым воздухом.
 **Вос-ль.** Человек дышит легкими, которые располагаются в грудной клетке. Эти органы делают около 20 вдохов и выдохов в минуту!
Ставит на мольберт плакаты «Вдох» и «Выдох» и показывает, каким путем воздух попадает в легкие.
Межреберные мышцы тянут ребра в стороны, грудная клетка расширяется. Объем легких увеличивается, и воздух, проникая через нос или рот в дыхательное горло, устремляется в легкие. Мы делаем вдох. Затем мышцы грудной клетки расслабляются, объем легких уменьшается, из них выходит воздух, - происходит выдох. Встаньте, положите руки на грудную клетку так, чтобы пальцы правой руки и левой ладоней касались друг друга. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. ( Дети выполняют задание). Что произошло, когда вы вдохнули?
 **Дети.** При вдохе грудная клетка стала шире. Ладони, лежащие на груди, слегка приподнялись и раздвинулись в стороны. Между правой и левой ладонью появилось расстояние. Во время выдоха пальцы снова коснулись друг друга.
 **Вос-ль.** При вдохе наш организм получает кислород, находящийся в воздухе.
В различных органах и мышцах он превращается в углекислый газ, который мы выдыхаем.
 В спокойном состоянии человек не замечает своего дыхания. Как вы думаете, изменится ли оно при выполнении физических упражнений? ( Ответы детей).
( Предложить детям в течении одной минуты выполнять упражнения – прыжки, бег на месте, приседания и т.п.)
 Как изменилось ваше дыхание?
 **Дети.** Оно стало частым, глубоким.
 **Вос-ль.** При выполнении тяжелой физической работы, занятиях спортом человек устает, и его дыхание становится шумным, а иногда даже может причинять боль. Чтобы этого избежать, каждый человек должен уметь правильно дышать – через нос, рот должен быть закрыт.
 Дети выполняют комплекс дыхательных упражнений ( по 3-4 раза каждое).
 И.п.: ноги на ширине плечь, ладони лежат на верхней части живота.
 1-2 – вдох; 3-6 – выдох.
 И.п.: руки за спину, пальцы рук соединить в замок.
 1 – вдох, 2-4 – выдох.
 И.п.: руки на затылок.
 1-2 – вдох, 3-6 – выдох.
 **Вос-ль.** Вспомните, какой сказочный герой использовал силу своего дыхания для разрушения домов? ( Волк из сказки «Три поросенка»). Как он это делал? ( Дети отвечают, педагог показывает иллюстрации к сказке).
 **Вос-ль**. Как вы думаете, одинаковое ли количество воздуха попадает при вдохе в легкие ребенка и взрослого; нетренированного человека и спортсмена? Почему? (Ответы детей).
 Количество воздуха, которое попадает при воздухе в легкие ребенка, меньше, чем у взрослого, а у спортсмена больше, чем у человека который не занимается спортом, даже если он одинакового роста и веса. Существует специальный аппарат для измерения объема легких (показывает иллюстрацию).
 Вы можете сами определить примерный объем ваших легких (раздает детям воздушные шары). Для этого сделайте глубокий вдох, выдохните в отверстие шара и зажмите его, чтобы воздух не выходил. Шар увеличится в размере, и вы увидите, какой объем занимает выдыхаемый вами воздух.
 **Дети** (сравнивают размеры шаров). Объем выдыхаемого воздуха у всех разный.
 **Вос-ль**. Регулярные занятия спортом, подвижные игры, выполнение дыхательных упражнений способствуют хорошей работе легких.
 Давайте поиграем в игру, которая будет для ваших легких тренировкой.
 Проводится игра «Воздушный футбол».
При помощи пластилина трубочки для коктейля закрепляют вертикально на противоположных концах стола – это стойки ворот. Из скомканной салфетки делают мяч. Дети играют парами, пытаясь «задуть» гол в ворота соперника. За каждый гол начисляется одно очко. Игра длится пять минут. Побеждают игроки, набравшие большее количество очков.
 **Вос-ль.** Врачи при проведении хирургических операций заметили, что у здоровых людей легкие розового цвета, а у людей, постоянно дышащих загрязненным воздухом, они становятся грязно- серыми.
 Поэтому следует избегать вдыхания табачного дыма (не находиться рядом с курящими взрослыми), выхлопных газов (не стоять в близи выхлопных труб автомобилей), пыли (чаще проветривать помещения, делать влажную уборку).
 В холодное время года люди со слабым здоровьем часто страдают заболеваниями органов дыхания. Их признаки – кашель, насморк, боль в горле, температура, слабость. Вспомните, какое лечение назначают врачи в этих случаях?
 **Дети.** Больному ставят горчичники. Он должен принимать таблетки и сироп, полоскать горло настоями лекарственных трав.
 **Вос-ль** (показывает иллюстрацию или демонстрирует ингалятор).
Хорошее средство лечения заболеваний органов дыхания – ингаляции (вдыхание паров воды, в которой растворено лекарство).
 Как вы думаете, что надо делать, чтобы не заболеть? (Дети высказывают предположения. Вос-ль обобщает ответы). Правильно, надо закаляться и стараться больше времени проводить на природе, дышать чистым воздухом. Поэтому так полезны прогулки и физические упражнения в лесу, в горах, на морском берегу.

Воспитатель предлагает выйти на прогулку, говорит о том, что в это время младший воспитатель проветрит групповое помещение и сделает влажную уборку.
 На улице проводится комплекс дыхательных упражнений и подвижные игры.