Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад № 44»

развлечение для воспитанников

на тему **«Будьте здоровы»**

 Провела:

Степанкина Ю.А.

г. Арзамас

2015г.

**Цель:** развивать интерес к строению и функционированию дыхательной системы;

привлекать к осознанному отношению при выполнении упражнений на дыхание; формировать систему знаний о влиянии физкультуры и спорта на здоровье дыхательной системы; осознание личностного смысла заботы о своем здоровье.

**Образовательные области по ФГОС:** познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие.

 **Средства:** загадки, карточки дыхательной системы, доктор Пилюлькин, зеркало, вата, надувные шары.

**Форма организации:** групповая.

Ход развлечения:

Воспитатель: Здравствуйте ребята!

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

-Здравствуй! – улыбнётся он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Воспитатель: Ребята, а как вы считаете, в настоящее время хватит ли одного доброго слова, чтобы быть здоровым?

Предположительные ответы детей: нет, надо закаляться и др.

 Воспитатель: Ходим мы, играем, пишем

 И всё время дышим, дышим.

 Ведь для этого недаром.

 Есть у всех нас …

 Дети: лёгких пара.

 Воспитатель: Вот гора, а у горы –

 Две глубокие норы.

 В этих норах воздух бродит:

 То заходит, то выходит.

 Дети: Нос

 Воспитатель: Два воздушных шарика у тебя внутри.

 Ты, наверно, знаешь их.

 Быстро назови!

 Дети: Лёгкие

 Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, какие органы дыхания вы знаете?

Дети: Нос, рот, гортань, трахея, бронхи, лёгкие

Воспитатель: Зачем, нам нужны эти органы?

 Предположительные ответы детей: В носу воздух согревается и очищается от пыли, через горло он попадает в трахею, а оттуда воздух попадает в бронхи, а затем в лёгкие. Именно благодаря лёгким мы дышим.

Воспитатель: Не все умеют дышать правильно. Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют. Ребята, а вы знаете, почему нужно дышать носом?

 Предположительные ответы детей: Полезно дышать носом, потому что воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, организм защищается от болезней.

 Воспитатель: Правильно.

 Вдруг раздаётся стук в дверь. Появляется доктор Пилюлькин.

 Воспитатель: Знакомьтесь, мальчики и девочки, к нам в гости пришёл доктор Пилюлькин.

 Пилюлькин: Здравствуйте, ребята! Я проходил мимо и случайно услышал, что вы говорите об органах дыхания. Я как раз исследую эту интересную тему! Хотите побольше узнать о том, как мы дышим? Тогда я с радостью приглашаю вас в мою лабораторию.

 Воспитатель: Ну что, ребята, идём с Пилюлькиным в лабораторию?

 Физкультминутка

 Воспитатетель: Носом вдох, а выдох ртом.

 Дышим глубже…

 А потом

 Марш на месте не спеша.

 Как же жизнь хороша! (ходьба)

 Побежали не спеша, дышим ровно, носиком (бег)

 Марш на месте не спеша.

 Как же жизнь хороша! (ходьба)

 Пилюлькин: А вот и лаборатория! И сейчас мы с вами будем, как настоящие ученые проводить опыты, наблюдать, делать выводы. А ещё в лаборатории есть правила:

 - внимательно слушать

 - точно выполнять все указания

 - аккуратно работать с оборудованием

 - в конце опыта делать выводы

 Кто запомнил правила? Повторите, пожалуйста.

 Воспитатель: Посмотрите вокруг, что вы видите на столах? Как вы думаете, для чего нужно все это оборудование? (вата, воздушные шарики, зеркальца)

 Пилюлькин: Итак, девочки и мальчики, приступим к нашему первому опыту.

 «Нарисуй свое настроение».

 Ребенок делает глубокий вдох носом, затем выдыхает на зеркало ртом так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нём свое настроение (Несколько раз) .

 Воспитатель: какой вывод можно сделать?

Дети делают вывод: попадая в организм, холодный воздух нагревается и, поэтому мы выдыхаем тёплый воздух. Поэтому зеркало запотело

 Воспитатель: Молодцы ребята

 Пилюлькин: Переходим к следующему опыту.

 Проверим силу вашего дыхания. Подставьте ладошки. Я каждому положу кусочек ваты. Поднесите ладошку ко рту и изо всей силы подуйте на вату. Чья вата улетит дальше всех? (Опыт повторяется несколько раз).

 Воспитатель: Какой вывод мы можем сделать?

 Дети делают вывод: Если вата летит далеко, значит, дыхание сильное.

 Воспитатель: Молодцы

Пилюлькин: Один из самых интересных опытов – это опыт с воздушными шариками.

 Нужно взять воздушные шарики и надуть их. Представьте себе, что это легкие человека.

 Воспитатель: Что произошло с лёгкими?

 Дети: Они надулись.

 Воспитатель: А сейчас сдуйте шарики. Что произошло с легкими?

 Дети: Лёгкие сдулись.

 Воспитатель: Какой же мы можем сделать вывод?

 Дети делают вывод: наши легкие, как воздушные шарики, при вдохе наполняются воздухом и становятся больше, а при выдохе воздух выходит из легких и они сдуваются.

 Пилюлькин: Молодцы, ребята! Из вас получатся отличные учёные! На этом наши опыты завершаются. И я хочу спросить у вас – что вам понравилось в лаборатории?

 Дети: Нам понравилось проводить опыты.

 Пилюлькин: Чему вы научились сегодня?

 Дети: Мы всегда выдыхаем не холодный, а тёплый воздух. Мы научились измерять силу своего дыхания, доказали, что при вдохе лёгкие становятся больше, а при выдохе – меньше.

 Пилюлькин: Как вы считаете, что нужно делать, чтобы органы дыхания оставались здоровыми?

Ответы детей.

 Подводит итог Пилюлькин: Различные игры, дыхательная гимнастика развивают и укрепляют дыхательную систему. Здоровье человека зависит не только от того, как он дышит, но и от того чем он дышит. Запыленность и загазованность вдыхаемого воздуха приводит к повреждению органов дыхания и болезням. А теперь подумайте, какие существуют способы защиты от дыма?

 Дети: Нужно гулять на свежем воздухе в парках и лесу. Не курить.

 Воспитатель: Что нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье, укреплять и защищать лёгкие?

 Предположительные ответы детей: Дышать носом. Выполнять дыхательную гимнастику. Избегать мест с загрязненным воздухом. Чаще бывать за городом, там свежий, чистый воздух.

 Воспитатель: А теперь поблагодарим доктора Пилюлькина за помощь, скажем ему до свидания, и вернёмся в наш детский сад.

 Без дыханья жизни нет.

 Без дыханья меркнет свет.

 Дышат птицы и цветы,

 Дышим он, и я, и ты.

 Рефлексия: где были, что делали, что узнали, что понравилось?

Ответы детей.