**Конспект занятия в старшей группе.**

**«Лёгкие и система дыхания».**

**Образовательные области**: «Коммуникация», «Познание», «Социализация», «Безопасность», «Физическая культура».

**Виды детской деятельности**: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы, двигательная.

**Цель**: Познакомить с органами дыхания.

**Задачи**: Формировать у детей представление о строении дыхательной системы.

Дать представление о дыхательных движениях – вдохе и выдохе.

Воспитывать положительное отношение к органам своего тела, желание заботиться о своём здоровье.

**Планируемые результаты**: Дети знают где находится система органов дыхания. Как происходят дыхательные движения.

Понимают, что для дыхания нам нужен чистый воздух.

Избегает вредных привычек, заботится о своей системе дыхания.

**Непосредственно образовательная деятельность**.

**Воспитатель**: (показывает 2 воздушных шара, один шар надутый, а другой нет.) Ребята, обратите внимание какие у меня одинаковые шарики, оба жёлтенькие, резиновые. Посмотрите, повнимательнее и скажите одинаковые эти шарики, и можно ли ими играть.

**Дети**: Один шар надут, а другой нет.

**Воспитатель**: Правильно, один шар надут, им можно играть, а другим не поиграешь, он не надут, похож просто на резиновый мешочек.

А кто может сказать чем надут шар?

**Дети**: Шар надут воздухом.

**Воспитатель**: Молодцы! Конечно воздухом, он и называется воздушный шар. Смотрите, как интересно получается, мы воздух не видим, для нас он невидимка, (знаем с других занятий) но многие процессы без воздуха невозможны. Скажите, пожалуйста, а для чего нам людям нужен воздух?

**Дети**: Нам нужен воздух чтобы дышать.

**Воспитатель:** Вот сегодня мы с вами и поговорим, о том, как мы дышим.

Кто может сказать какой орган нам помогает дышать.

Дети: Нос.

**Воспитатель**: Есть прямые носики

 Есть носики – курносики…

 Очень нужен всякий нос,

 Раз уж он к лицу прирос.

Нам нужен воздух, чтобы дышать носом. Дышим мы постоянно, когда спим и когда бодрствуем.

Эксперимент: Предложить детям попробовать на несколько секунд задержать дыхание, (зажать нос). Воспитатель считает, сколько секунд дети задерживают дыхание, и спрашивает об ощущении.

Вывод: Человек не может жить без дыхания.

**Воспитатель**: Давайте, послушаем наше дыхание.

Дети кладут руки на грудь (чтобы ощутить как поднимается грудная клетка), и подставляют руки близко к носу.

**Воспитатель:** Что вы слышите?

**Дети:** Наш нос сначала, как насос всасывает воздух, а затем выдувает его, выпускает.

**Воспитатель**: Правильно. Эти процессы называются – вдохом и выдохом.

Но воздух у нас не остаётся только в носу, а из носа он проходит через дыхательное горло, которое называется – трахея. Затем воздух попадает в бронхи, а потом уже в лёгкие. Лёгких два – левое и правое. (всё рассматривается на плакате и модели )

Наши лёгкие похожи на воздушные шарики. Они то надуваются, то сдуваются.

Лёгкие находятся в грудной клетке, которая защищает их от ударов.

При вдохе и выдохе наша грудная клетка двигается, то растягивается как гармошка, то сжимается, когда воздух выходит из лёгких.

Межрёберные мышцы тянут рёбра в стороны, грудная клетка расширяется – объём лёгких увеличивается, и воздух проникая через нос или рот в дыхательное горло, устремляется в лёгкие. Мы делаем вдох. Затем мышцы грудной клетки расслабляются, объём лёгких уменьшается, из них выходит воздух, - происходит выдох.

Встаньте, пожалуйста, положите руки на грудную клетку так, чтобы пальцы правой и левой ладоней касались друг друга. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. (Дети выполняют задание)

**Воспитатель**: 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.

**Воспитатель**: 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? (дети высказывают предположения).

Воспитатель предлагает детям в течении нескольких минут выполнять упражнения (прыжки, бег на месте, приседания и т.д.)

**Воспитатель**: Изменилось ли ваше дыхание?

**Дети**: Мы стали быстрее дышать. Мы стали больше дышать.

**Воспитатель**: Правильно, дыхание стало частым и глубоким.

При выполнении тяжёлой физической работы, занятиях спортом человек устаёт, и его дыхание становится шумным, а иногда даже может причинять боль. Чтобы этого избежать, каждый человек должен уметь правильно дышать – через нос, спокойно, ровно, ритмично и глубоко. Для этого очень полезно выполнять дыхательные упражнения.

Встаньте, выпрямите спину, расправьте плечи. Дышите через нос, рот должен быть закрыт.

Дети выполняют комплекс дыхательных упражнений (по3-4 раза каждое)

И. п.: ноги на ширине плеч, ладони лежат на верхней части живота. 1-2 – вдох; 3-6 – выдох.

И. п. руки за спину, пальцы рук соединены в замок. 1 – вдох; 2-4 – выдох

И. п.: руки на затылок, 1-2 – вдох; 3-6 – выдох.

После таких упражнений наше дыхание восстановилось, успокоилось, пришло в норму.

(Дети садятся на свои места)

**Воспитатель:** Вспомните, пожалуйста какой сказочный герой использовал силу своего дыхания для разрушения домов?

**Дети**: Волк из сказки «Три поросёнка».

**Воспитатель**: Как он это делал?

**Дети**: Волк вдыхал много воздуха, делал глубокий вдох, и с силой выдыхал. (показывается иллюстрация к сказке)

**Воспитатель**: Как вы думаете, одинаковое ли количество воздуха попадает при вдохе в лёгкие ребёнка и взрослого? Почему?

Дети высказывают предположения.

Давайте проверим, возьмём воздушные шары (которые легко надуваются) не надутые. Сделаем глубокий вдох, выдохнем весь воздух в воздушный шарик и зажмём его, чтобы воздух не выходил. Шар увеличится в размере ровно настолько, сколько воздуха убирается у вас в лёгкие. (в один шар выдыхает ребёнок в другой взрослый, сравниваем объём выдыхаемого воздуха).

Вывод: У взрослого человека объём лёгких больше, чем у ребёнка. Потому что, когда человек растёт и его лёгкие тоже растут. У взрослого человека лёгкие больше, чем у ребёнка, поэтому и воздуха в них убирается больше.

 А еще лёгкие развиты лучше у тех, кто занимается физкультурой , спортом.

 Врачи при проведении хирургических операций заметили, что у здоровых людей лёгкие розового цвета, а у людей, постоянно дышащих загрязненным воздухом, они становятся грязно – серыми.

 Поэтому следует избегать вдыхания табачного дыма (не находится рядом с курящими взрослыми), выхлопных газов (не стоять вблизи выхлопных труб автомобилей), пыли (чаще проветривать помещения, делать в них влажную уборку).

 В холодное время года люди со слабым здоровьем часто страдают заболеванием органов дыхания. Их признаки – кашель, насморк, боль в горле, температура, слабость.

 Как вы думаете, что надо делать, чтобы не заболеть?

**Дети:** Теплее одеваться, есть побольше витаминов, закаляться, дышать чистым воздухом.

 **Воспитатель**: Правильно, надо закаляться и стараться больше времени проводить на природе, дышать чистым воздухом. Поэтому, так полезны прогулки и физические упражнения в лесу на свежем воздухе. (кататься на лыжах, на санках, гулять)

 Растения наши помощники в очистке воздуха. Поэтому в группе нужно сажать больше растений, таких как герань, хлорофитум и другие. А чтобы в воздухе было меньше пыли, нужно делать влажную уборку, проветривать помещение.

 Молодцы ребята, вы все сегодня замечательно работали на занятии, а что вы узнали нового?

 Кто скажет как происходят дыхательные движения?

 Как мы можем заботится о своих органах дыхания?

Нос не должен быть простужен,

Нос здоровый всем нам нужен,

Чтобы сон, когда придёт,

Тихо спать, закрывши рот.

Еще можно пожелать:

Пальцем в нос не залезать,

День на солнце не сидеть –

Носик может обгореть!

А зимой в большой мороз

Не высовывать свой нос!

Ну теперь понятно вам,

Зачем носик малышам?

 Э. Мошковская.