**« Я и мое здоровье.Нос». Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста.**

**Цели:** Формировать у детей правильное отношение к своему здоровью. Знакомить детей с функцией носа, его строением. Учить понимать свой организм, его потребности, устанавливать взаимосвязь между дыханием и работой всего организма. Знакомить детей с предохранением органов дыхания от заболеваний.

**Ход занятия.**

**I.Организационный момент**

Воспитатель. Ребята, я принесла ватку. Давайте превратимся в настоящих следопытов и посмотрим, что произойдет с ваткой. «Раз, два, три – вокруг себя обернись, в следопытов превратись».

**II. Основная часть**

Воспитатель. Нужно одну половинку носа прижать указательным пальцем руки, а к второй поднести ватку. Сделать вдох и выдох. Ответьте на мой вопрос: «Почему ватка хорошо движется?» (Из- за носового дыхания. Если ватка не движется, значит нос заложен.)

Посмотрите на картинку (схематичное изображение носа): Внутри носа имеются два канала – носовая полость, которая переходит в носоглотку, соединяясь с горлом, ртом, ушами. Внутри носа есть ворсинки и слизь, которые очищают поступающий воздух от пыли. При похождении воздух также согревается. К органам дыхания относятся трахея, бронхи, легкие.

**Очень важны правила для предохранения органов дыхания от заболеваний:**

1. Чаще гуляй и дыши свежим воздухом**.**
2. Избегай резких колебаний температуры воздуха и пищи.
3. Не надо пить холодные напитки , есть мороженое, когда находишься в разгоряченном состоянии.
4. Не следует сильно перенапрягать голосовой аппарат.
5. Не следует дышать загрязненным воздухом.
6. Нельзя курить.

**IV.Эксперимент.**

В выдыхаемом воздухе содержится вода. Эксперимент: дать ребенку зеркальце, попросить сделать вдох, потом выдох прямо на зеркальце. Обратить внимание ребенка на то, что зеркальце запотело .Провести пальчиком по зеркалу-оно сырое, оставляет след.

**V. Закрепление.** Для чего нужен нос? (Для дыхания, позволяет чувствовать и различать запахи). Определить, что лежит в коробочке ( духи, лимон)

**V.Подведение итогов.**

Ну, что следопыты, мы узнали много (похвалить детей за старание). И сейчас : «Раз ,два, три –вокруг себя обернись и в ребят превратись»