**Уважаемые коллеги, воспитатели дошкольных учреждений!**

Не смотря на то, что все мы работаем в разных детских садах, по разным направлениям, главной задачей для нас является сохранение и укрепление здоровья детей. Работу по формированию основ здорового образа жизни мы проводим в течение всего учебного года, используя разнообразные формы, методы и приемы работы с детьми для закрепления и уточнения знаний детей о своем организме, формирования осознанного отношения к себе и своему здоровью.

Вашему вниманию предлагаюконспект познавательно-оздоровительного занятия «Путешествие воздушной капельки».

**Конспект познавательно-оздоровительного занятия.**

Тема: «Путешествие воздушной капельки»

**Программное содержание:** сформировать представления детей об органах дыхания человека, дыхательном процессе. Познакомить с влиянием и значением состава воздуха на процессе дыхания, глубину и продолжительность сна. Закрепить умение выполнять дыхательную гимнастику, укреплять мышцы дыхательной системы. Развивать познавательный интерес, любознательность, умение сознательно вырабатывать полезные привычки. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Активизировать словарь детей словами: дыхательная система, дыхательное горло, трахея, бронхи, легкие.

**Предшествующая работа:** рассказ воспитателя об органах человека, о том, как заботится о своем здоровье, проведение опытов в мини-лаборатории для определения «Где может прятаться воздух?», работа с аромабаночками, которые содержат различные ароматы: лимон, духи, укроп и др.

**Материал:** карта-схема дыхательной системы человека со стрелкой на магните, красный и синий круг, в середине которых грустный и веселый человечек с набором карточек с изображением факторов, которые вредят органам дыхания человека и приносят пользу. Воздушные шарики или полиэтиленовые пакеты по количеству детей.

**Ход занятия:** дети сидят полукругом возле воспитателя, воспитатель загадывает загадку:

 Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.

 Он невидимый и все же без него мы жить не можем. (Воздух)

- Правильно, ребята, а где же может быть воздух? (на улице, в комнате, в различных предметах)

-Да, Ребята, воздух окружает нас повсюду, воздух нельзя увидеть, но можно почувствовать.

- взмахните резко перед лицом, резко наклонитесь. Что почувствуете? (ветерок, воздух)

- Правильно. Ребята я хочу вам рассказать о путешествии воздушной капельки.

«Летел над лесом, речкой, лугом чистый, свежий ветерок. Состоял ветерок из отдельных воздушных капелек. Этих капелек воздуха было очень много, летели они дружно, не отставая друг от друга. Ветерок, пролетая, качал цветы, ветки деревьев, подгонял облака, разгонял круги на воде. И вот ветерок подлетел к большому городу. В городе дымили трубы заводов и фабрик, спешили по своим делам машины, обдавая всех выхлопными газами, сливные трубы заводов сливали грязную воду в бежавшие за городом ручей и речку.

Все воздушные капельки в ветерке старались как моно быстрее пролетать мимо этого города. И только одна любопытная воздушная капелька отстала от ветерка. Капелька подлетела к чадящим трубам завода: «Что вылетает вверх из трубы?» капелька заглянула в самую середину, и вдруг стала зеленеть, стала серой, грязной и закашляла, зачихала. Капелька потяжелела и от тяжести стала опускаться вниз, мимо нее пролетали машины: «Вжик! Пых! Пых!» капелька стала задыхаться и еще больше чихать и кашлять. Капелька решила очиститься, искупаться в речке, но только еще больше испачкалась и потяжелела. Воздушная капелька уже не летела, а еле – еле плелась по дорожке.

Вдруг на воздушную капельку обрушились капли воды – это девочка из лейки поливала цветы. Вся грязь, копоть стала смываться с капельки, и капельке стало легче дышать. Капелька стала легче и начала подниматься вверх: «Спасибо тебе девочка, – подумала воздушная капелька. Когда я чистая, свежая и тебе легче дышать будет».

- Ребята, какой сначала была воздушная капелька?

- Что с ней стало, когда она отстала от ветерка в городе?

- Кто помог ей очиститься?

- А что же нужно делать, чтобы дышать было легко и свободно? На этот вопрос нам помогут ответить грустный и веселый человечки.

(воспитатель обращает внимание на два круга с изображением человечков и кармашками)

- Ребята перед вами карточки. Если вы считаете, что изображенное на карточке помогает дышать легко и свободно, то поместите ее в кармашек на синем круге. Если вредит дыханию – поместите в кармашек на красном круге.

- Молодцы ребята, вы правильно выполнили задание.

- Давайте потренируем свои органы дыхания, надуем «пузырь» воздухом.

**Поиграем в игру «Пузырь»**

- Теперь садитесь на стулья.

- Ребята, к нам пришел доктор Айболит. (входит взрослый одетый в белый халат, шапочку на голове)

Айболит рассказывает: «Ребята, воздух одно из главных богатств природы. А знаете ли вы, как попадает воздух в организм человека? (показывает схему дыхательной системы и рассказывает о том, как попадает воздух в организм, используя стрелку на магнитах).

- При вдохе воздух попадает в нос. Внутри носа очень много мельчайших волосков -ресничек. Они задерживают, находящуюся в воздухе пыль и согревают воздух как меховая шуба. Из носа очищенный и нагретый воздух попадает в дыхательную трубку – трахею. Пройдя через трахею воздух, попадает в маленькие веточки – бронхи, а из бронхов в легкие. Легких два, когда они наполняются воздухом увеличиваются и становятся больше. (Предлагает сделать глубокий вдох и приложить ладонь, выдохнуть удерживая ладонь на месте). Затем наши легкие выдыхают уже использованный воздух и так бесконечно.

- Давайте скажем доктору Айболиту «спасибо» за рассказ, мы узнали как мы дышим и какие органы нам помогают дышать. (Айболит прощается и уходит).

- Ребята, чтобы легкие были здоровыми, хорошо работали их нужно тренировать делать дыхательную гимнастику. Давайте попробуем сделать дыхательные упражнения.

«Воздушный шар» И.п. – стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук (С) повторить 4 раза.

«Гармошка» И.п. – стоя, ладонь на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука (Ф) повторить 4 раза.

«Насос» И.п. – стоя, руки пред грудью пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося звук (Ш). Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

Что нового мы узнали? О чем нам рассказывал доктор Айболит? Что было самым интересным на занятии? Итог.