

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Цикл занятий ЗОЖ
Занятие 4. «Как мы дышим?»»

Составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Занятие 4. «Как мы дышим?»

Цель:

Сформировать у детей элементарные представления о строении и работе органов дыхания (носовые ходы, трахея, бронхи, лёгкие), показать значение дыхания для жизни человека.

Задачи:

- Дать понятие о дыхании как жизненно важном процессе; познакомить с основными органами дыхания и их функциями; объяснить, почему важно дышать носом и чистым воздухом.
- Развивать наблюдательность через опыты и эксперименты; формировать навыки правильного дыхания (глубокий вдох носом, плавный выдох ртом); развивать речевое дыхание.
- Воспитывать бережное отношение к органам дыхания, желание заботиться о чистоте воздуха в помещении.
- Развивать дыхательную мускулатуру через специальные упражнения.

Оборудование и материалы.

- Плакат «Органы дыхания человека» (или мультимедийная презентация).
- Зеркала (по количеству детей) для наблюдения за выдохом.
- Воздушные шарики (2–3 шт.) для демонстрации работы лёгких.
- Мыльные пузыри (для игры с выдохом).
- Ватные шарики, перышки, вертушки (для дыхательных упражнений).
- Листы бумаги с контуром человека (для каждого или коллективный), фломастеры.
- Музыкальное сопровождение (спокойная музыка для релаксации).

Ход занятия.

Вводная часть.

Инструктор (воспитатель):

– Ребята, отгадайте загадку:

*«Без него нельзя прожить,
Даже минуты не пробыть.*

Его мы тихо набираем,

Потом обратно выдыхаем.

Что это?» (Воздух, дыхание)

– Правильно, это воздух и наше дыхание. Мы с вами уже знаем, что внутри нас есть сердце, скелет, мышцы. А сегодня мы заглянем в лёгкие и узнаем, как мы дышим.

Разминка.

Проводится разминка с акцентом на раскрытие грудной клетки и подготовку к дыхательным упражнениям:

- Ходьба на месте с подниманием рук вверх (вдох) и опусканием (выдох).

- Наклоны в стороны со скользящими движениями рук.
- Круговые движения плечами назад – раскрытие грудной клетки.
- Прыжки на месте с переходом на ходьбу.
- Дыхательное упражнение «Носик дышит»: вдох носом, выдох ртом (губы трубочкой).

Основная часть.

Опыт с зеркальцем

Инструктор (воспитатель): раздаёт детям маленькие зеркальца.

– Подышите на зеркальце. Что вы видите? (Оно запотело, появились капельки.)

– Почему это произошло? (Вместе с воздухом выдыхаются маленькие капельки воды.)

– Значит, в воздухе, который мы выдыхаем, есть вода. А ещё в выдыхаемом воздухе много углекислого газа, который уже не нужен организму.

Вывод: Дыхание – это процесс, при котором мы вдыхаем кислород (он нужен всем клеткам) и выдыхаем углекислый газ.

Беседа по плакату «Органы дыхания».

Инструктор (воспитатель): вывешивает плакат или показывает презентацию.

– Давайте посмотрим, как воздух путешествует внутри нас.

Объяснение с показом:

1. **Нос** – воздух входит через ноздри. В носу воздух согревается, очищается от пыли и микробов (поэтому полезно дышать носом).
2. **Трахея** – трубочка, по которой воздух идёт вниз.
3. **Бронхи** – как веточки дерева, расходятся в разные стороны.
4. **Лёгкие** – похожи на два больших воздушных шарика. Они находятся в грудной клетке, защищённые рёбрами. Когда мы вдыхаем – лёгкие расширяются (надуваются), когда выдыхаем – сжимаются (сдуваются).

– Зачем нам нужны лёгкие? (Чтобы насыщать кровь кислородом, давать энергию всему телу.)

Демонстрация «Как работают лёгкие»

Инструктор берёт два воздушных шарика (символ лёгких) и надувает их.

– Когда мы делаем вдох, лёгкие наполняются воздухом и увеличиваются (надувает шарик). А когда выдыхаем – воздух выходит, и лёгкие становятся меньше (сдувает). Давайте сами попробуем почувствовать, как это происходит.

Дети кладут ладони на грудную клетку (с боков) и делают глубокий вдох носом, затем выдох ртом. Они ощущают, как рёбра расширяются и сужаются.

Дыхательная гимнастика (комплекс упражнений)

Инструктор (воспитатель): проводит серию игровых дыхательных упражнений. Каждое повторяется 3–4 раза.

Упражнение	Описание
«Шарик»	Медленный вдох носом – живот надувается, выдох ртом – живот втягивается.
«Насос»	Наклон вперед – резкий выдох со звуком «сс-сс», выпрямиться – вдох.
«Ветерок»	Сдуть ватный шарик или перышко с ладони (длинный плавный выдох).
«Мыльные пузыри»	Выдувать пузыри через соломинку (контролируемый выдох).
«Подуем на плечо»	Вдох, задержка, выдох поочередно на правое плечо, левое, на живот, на пол.

Игра «Хорошо – плохо для дыхания».

Инструктор (воспитатель): называет разные ситуации, а дети поднимают зелёную карточку (хорошо) или красную (плохо). Если карточек нет – хлопают (хорошо) или топают (плохо).

Примеры:

- Дышать носом (хорошо).
- Дышать ртом на морозе (плохо – можно заболеть).
- Проветривать комнату (хорошо).
- Ходить в душном помещении (плохо).
- Курить рядом с детьми (плохо – очень вредно).
- Делать дыхательную гимнастику (хорошо).
- Гулять в парке (хорошо).

Обсуждение:

- Почему нужно дышать носом? (В носу воздух очищается и согревается.)
- Как мы помогаем своим лёгким быть здоровыми? (Проветриваем комнату, гуляем, занимаемся физкультурой.)

Заключительная часть.

Рисование «Мои лёгкие – воздушные шарики»

Детям раздаются листы с контуром человека. Они дорисовывают внутри грудной клетки два шарика (лёгкие) и раскрашивают их.

Инструктор (воспитатель):

– Нарисуйте, как воздух входит через нос, проходит по трубочке и наполняет ваши лёгкие. Можно добавить маленькие пузырьки воздуха.

Рефлексия.

Инструктор задаёт вопросы:

- Какие органы помогают нам дышать?
- Почему полезно дышать носом?
- Что нужно делать, чтобы лёгкие были здоровыми?
- Какое упражнение на дыхание вам понравилось больше всего?

Завершение.

– Сегодня вы узнали, как важно правильно дышать. Помните: чистый воздух, прогулки и дыхательная гимнастика помогают нашим лёгким быть здоровыми. На следующем занятии мы поговорим о сердце – нашем главном моторчике.