

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Солнышко» с. Лорино»

**Конспект НОД по физическому воспитанию
«Наши органы дыхания»
(вторая младшая группа)**

Инструктор по физическому воспитанию:
Миннегалиева Л.В.

С. Лорино
2016г

Конспект НОД по валеологии «Наши органы дыхания»

Задачи:

1. Раскрыть важность работы органов дыхания: носа.
2. Объяснить детям о роли носа в определении запахов.
3. Дать элементарное представление о правилах обеспечения безопасности органов дыхания.
4. Развивать представление о правильном дыхании (Полезе дыхания, гимнастика в борьбе ОРВИ), освоить приемы сбережения органов дыхания: самомассаж, дыхательная гимнастика.
5. Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Предварительная работа: экскурсия в медицинский кабинет на осмотр к врачу-педиатру. Обратит внимание детей на то, что говорит доктор: «Дышите – не дышите!»; Понюхать разнообразные предметы: лимон, лук, шоколад, духи и др. - зафиксировать их запахи.

Оборудование: медицинский халат, фанедоскоп. «Узнай по запаху»: лимон, духи, лук, шоколад, ширма. Маленький шарик, бусинка, спичка без серы, ватная палочка, картинка-схема носа.

Ход занятия:

Ребята, сегодня я предлагаю вам поиграть со мной в доктора. Я буду доктором, который лечит детей – врачом – педиатром. Вот я одеваю халат, беру в руки фанедоскоп. Ну, кто готов к осмотру? Кто придет ко мне на прием? (Выбирает одного ребенка.) Ой, я забыла, что же доктор должен говорить, и что нужно делать?

(Дети помогают: нужно слушать, как мы дышим и говорить: «Дышите – не дышите!».) Воспитатель благодарит детей за подсказку, осматривает 3-4 детей, повторяя слова: «Дышите – не дышите!»

Осмотр закончен. Все ребята здоровы! Но у меня появился вопрос: «Что помогает нам дышать?» (если дети затрудняются, то можно громко подышать носом, давая детям подсказку, показать картинку носа) Давайте все вместе подышим носиками: медленный вдох – выдох, быстрый вдох – выдох.

А что будет, если мы не будем дышать? (Варианты ответов детей.) Давайте закроем носик, и рот тоже будет закрыт, и попробуем не дышать. *Мы живые, и поэтому мы дышим!* Человек не может жить без дыхания! Давайте еще раз глубоко вдохнем и медленно выдохнем.

Предлагаю вашим носикам поиграть. У меня за ширмой спрятаны разные предметы, но какие, вы будете отгадывать носиком, по запаху, вот так (показать, как нужно нюхать). *Дети угадывают предметы по запаху, рассматривают их.*

Что вам понравилось по запаху? Что плохо пахнет?

Оказывается, бывают приятные, вкусные запахи, а бывают вредные, плохие. Духи - пахнут приятно, шоколад – вкусно, лук – плохо. Действительно, лук, чеснок плохо пахнут, но зато полезно! Они своим запахом убивают все плохие микробы, которые есть в воздухе. Поэтому у нас в группе всегда

нарезан лук или чеснок. Это наши помощники в борьбе с болезнями и микробами.

А чтобы не болеть, что нужно делать? – закаляться, заниматься спортом и делать зарядку.

Приглашаю вас на дыхательную гимнастику.

И. п. — сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки — через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

(Воспитатель громко дышит носом.) Что-то мой нос совсем не дышит. Что-то мне там мешает. (Варианты ответов детей: сопли.) Вы правы, сопли очень мешают нам дышать. Давайте сделаем массаж для носа, чтобы не было в нем соплей.

Массаж носа

Укрепляющий, иммунитет к заболеваниям верхних дыхательных путей.

Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и снизу-вверх 10-20 раз.

Воспитатель:

Маленькие дети!

Низа что на свете

Не пихайте в носики (строго, но добро, грозя пальчиком)

Ни каких вещей!!!

Почему нельзя в нос засовывать различные предметы? (Показать спичку, ватную палочку, бусинку и др.) (Варианты ответов детей: будет болеть нос, и т.п.) Если засунуть шарик или бусинку, больно не будет!? Этого делать нельзя! Это опасно для здоровья! Эти предметы будут мешать нам дышать. А без дыхания, как мы уже убедились, нам никак нельзя!

Ребята, вчера гуляла с вами на прогулке и мой нос заболел. Вы мне расскажите, как такое могло произойти? (Варианты ответов детей: есть снег, гулять по лужам, замерзнуть, начались сопли.)

Чтобы этого не произошло, нужно на улице правильно дышать. Вдох носом – выдох – ртом. Давайте вместе повторим.

На этом наша игра заканчивается. Я снимаю халат, и превращаюсь из доктора в Оксану Ивановну. Вам понравилась наша игра для носиков? Вы запомнили, нос нужно беречь и нельзя в него засовывать разные предметы?!

Я думаю, что вашим носикам понравилась зарядка и массаж, который мы для них делали. Мы научились заботиться о своем дыхании и теперь не заболеем. Будьте здоровы!