

Рекомендации родителям по реализации непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в МАДОУ №3

### Валеологическое занятие «ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ»

**Подготовительная к школе группа** (возраст детей 6 – 7 лет)

**Цель:** Систематизировать знания детей о строении и назначении органов дыхания.

**Задачи:**

- дать детям первичные представления об органах дыхания и отметить их важное значение для человека;
- расширять кругозор детей, их словарный запас (ноздри, дыхательная трубка, грудная клетка, рёбра, лёгкие)
- закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними;
- формировать стремление вести и поддерживать здоровый образ жизни и вызывать негативное отношение к вредным привычкам
- воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.

Оборудование: картины-схемы: лёгких; органов дыхания; воздушные шары, бумажные салфетки, зеркало.

Ход деятельности	Результат деятельности
<p><b>Родитель.</b> Давай сегодня поговорим об органах дыхания и о том, как правильно дышать.</p> <p>- Как ты считаешь, для чего в нашей квартире есть цветы ?</p> <p><b>Ответ ребенка</b> (из-за цветов много чистого воздуха, который дают растения; приятно дышать чистым воздухом и т.д.)</p> <p><b>Родитель.</b> Молодец! Цветы поглощают углекислый газ, который мы выдыхаем, а вырабатывают кислород, который нам так нужен для дыхания.</p> <p>А давай поиграем в игру "Части тела". Я буду называть части тела человека и его органы, а ты будешь показывать их на себе</p> <p>Правая рука. Рот. Живот. Левое ухо, правая нога, нос, волосы, шея, брови, глаза.</p> <p>- Хорошо, ошибок нет.</p> <p>А теперь давай рассмотрим все органы дыхания по порядку.</p> <p><b>Родитель.</b> А может ли человек долго находиться без воздуха?</p>	<p>В ходе деятельности у ребенка сформировались знания об особенностях строения органов дыхания; о средствах здорового образа жизни.</p>

**Ответ ребенка (нет)**

**Родитель.**

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы  
Дышим я, и он, и ты.  
Давайте проверим, так ли это.

- Попробуй глубоко вдохнуть, закрой ладошкой рот и нос. Что ты чувствуешь? Почему мы не смогли быть долго без воздуха?

**Ответ ребенка.**

**Родитель.** Каждая клеточка нашего организма взбунтовалась и просит, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

- Отгадай загадку:

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы,  
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит.

**Ответ ребенка.**

**Родитель.** Давай проследим, куда движется воздух при дыхании. Для этого закроем рот. Сделаем глубокий-глубокий вдох через нос и почувствуем, куда движется воздух? Выдох. Ещё вдох.

Куда сначала попадает воздух?

Скажи, а может ли воздух попасть в рот? Для этого сделай вдох через нос, а выдохни через рот.

Может?

**Ответ ребенка.**

**Родитель.** И зачем только они нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадешь, да нос расшибешь. То он чихает. Даже платок для него специальный придумали - носовой. Дышать мы и ртом можем. Так? Так, да не так. Оказывается, нос нужен не только для красоты. Нос наш не менее важен, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом.

Давай присядем и рассмотрим свой нос. Возьми зеркало и рассмотри свой нос. Опиши, как он выглядит.

**Ответ ребенка.**

**Родитель.** Загляни внутрь. Поворачивай головку так, чтобы внутри было светлее. Что ты видишь?

Ребенок учиться  
устанавливать  
причинно-  
следственные  
связи.

В носу есть два канала, как они называются? (Ноздри).

Какого цвета стенка носа внутри? (Розовые).

Почему? (Потому, что там много кровеносных сосудов).

Что ты еще заметил? (Волоски).

Как думаешь, зачем они нужны? (Волоски задерживают пыль и другие мелкие частицы).

Стенка носа внутри сухая или влажная?

Возьми салфетку на палец и промокните нос внутри. Что видишь?

**Ответ ребенка.**

**Родитель.** Эта влага называется слизь. Она нам очень нужна. В слизи есть вещества, которые убивают микробы. Поэтому воздух, который попадает в лёгкие, уже не содержит микробов. Туда идёт только чистый воздух.

А еще нос первым сообщит мозгу о загрязнённом для дыхания воздухе (газ, химические запахи). А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос!

Послушай стихотворение:

**«Мой замечательный нос».**

Я ничего не знаю.

и вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит.

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-н туда положил!

Я ничего не знаю.

Я в духоте сижу.

Нос говорит: "Погуляем! Я очень тебя прошу".

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит: "А знаешь, пахнет уже листвой!" Э. Мошковская

**Родитель.** Ты немного устал, давай немного разомнемся.

**Физминутка «Солнышко»**

Солнце утром рано встало, (Поднять руки вверх, потянуться.)

Всех детишек приласкало

Гладит грудку, (Массировать "дорожку" на груди).

Гладит шейку, (Поглаживать шею большими пальцами сверху вниз).

Гладит носик, (Кулачками растирать крылья носа)

Гладит лобик, (Проводить пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки, (Растирать ладонями уши).

Гладит ручки, (Растирать ладони).

Вот. (Поднять руки вверх).

**Родитель.** А теперь поднеси ладонь ко рту. Тихо, медленно подыши через открытый рот на ладонь.

Какой воздух ты чувствуешь?

**Ответы ребенка.**

**Родитель.** Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла. Поэтому, чтобы сохранять свое тепло, быть здоровым, не простывать - лучше дышать как?

**Ответ ребенка.**

**Родитель.** А что может навредить нашему носу? Чего делать нельзя? Куда воздух бежит из дыхательной трубки? Вначале давай, обследуем, как устроена грудная клетка. Какая на ощупь грудная клетка?

**Ребенок** обследует на себе, и убеждается, что грудная клетка ребристая.

**Родитель.** Обхвати ладонями обеих рук свои бока повыше пояса и глубоко вдохни воздух. Почувствовал, как расширяются ребра под ладонями, как надуваются легкие.

А сейчас выдохни резко и ощути, как сужается грудная клетка, выталкивая воздух из легких.

Воздух из дыхательной трубки бежит в грудь. Покажи, куда воздух идёт из дыхательной трубки.

Нос, рот, дыхательную трубку, рёбра мы может увидеть или почувствовать. А лёгкие не можем, они находятся внутри. Давай рассмотрим их на рисунке. Их два. Вот какие большие. В них воздух то заходит, то выходит. Работают легкие, как мешки-гармошки, в которых и содержится вдыхаемый воздух. Эти мешочки называются лёгкие. Повтори название.

Когда воздух заходит?

Когда выходит?

Давай проведём небольшую игру, и на примере увидим, как работают наши лёгкие.

### «Игра шарики»

Ребенку берет шарик. Он должен надуть его при помощи только одного выдоха.

Вот какой шарик получился, чем сильнее наши легкие, тем больше получится шарик.

**Родитель.** Как думаешь, а что вредно для наших легких?

**Ответы ребенка.**

**Родитель.** Еще очень вредно для легких курение, загазованный воздух. Сравни изображение легких здорового человека и человека, который курит. Чем они отличаются?

Но вредно не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими людьми и дышать этим воздухом. (См. прил.).

Здоровый человек начинает кашлять, если чувствует в воздухе запах дыма, пыли или газа.

Кашель очищает верхние дыхательные пути, даже если мы поперхнемся крошкой.

Ведь ты уже знаешь, что опасно разговаривать во время еды или есть на ходу!

А теперь поговорим о том, как надо заботиться об органах дыхания: (Полезно: есть чеснок и лук, овощи и фрукты. Одеваться по сезону. Закаляться. Дышать носом. Дышать свежим воздухом.

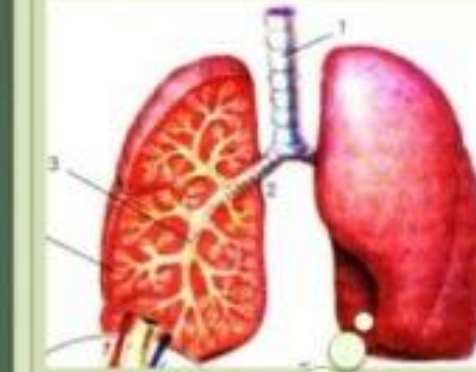
Вредно: кричать на улице. Ходить легко одетым в холодную погоду. Переохладиться. Пить на улице холодную воду. Дышать грязным, задымленным воздухом.

**Родитель.** Понравилось тебе наша беседа?

Назови органы дыхания.

Ребенок показывает на себе и картине (правильно прикладывая органы дыхания: нос, рот, дыхательная трубка, легкие). (см. прил.)

У Курение повышает вероятность смертельных и инвалидизирующих заболеваний, включая рак, эмфизему и бронхит. У многолетнего курильщика здоровые розовые легкие чернеют.



**ЗДОРОВОГО  
ЧЕЛОВЕКА**



**ЛЁГКИЕ  
КУРИЛЬЩИКА**

Используя набор картинок, соберите модель дыхательной системы человека.

