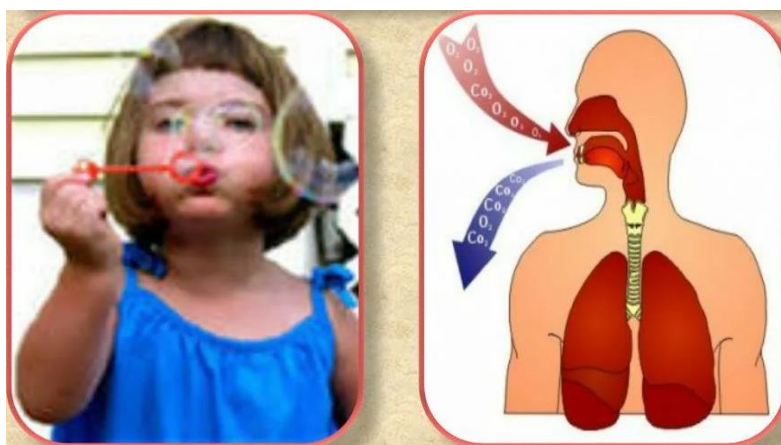


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Александровский детский сад «Ягодка»  
Лямбирского муниципального района  
Республики Мордовия

**Конспект  
организованной образовательной деятельности  
«Зачем я дышу и как дышу,  
узнаю об этом и всем расскажу»**



Подготовила: воспитатель высшей  
квалификационной категории  
Видякина И.И.  
Дата проведения: 07.02.23 г.  
Время: 9.00-9.25.

Александровка, 2023 г.

**Название ООД** - «Зачем я дышу и как дышу, узнаю об этом и всем расскажу».

**Направление:** Познавательное развитие, физическое развитие.

**Программное содержание:**

- познакомить детей с дыхательной системой человека;
- дать детям понятие о значении и свойствах воздуха, о правилах экологической безопасности;
- приобщать детей к здоровому образу жизни через знакомство со строением системы дыхания человека;
- показать влияние кислорода на жизнедеятельность всего организма в целом;
- развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур;
- закрепить представления о правильном дыхании.
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни.

**Интегрируемые образовательные области:**

- «Познавательное развитие»;
- «Физическое развитие»

**Демонстрационный материал:** 2 надувных (надутых) воздушных шара разного размера, стихотворение «Без дыхания жизни нет».

**Форма проведения:** совместная деятельность.

*Ход организованной образовательной деятельности*

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга улыбкой. Как у вас настроение?

**Дети.**(Ответы детей).

**Воспитатель.** Замечательно. Мы продолжаем знакомство с нашим организмом. И, сегодня я хочу вам рассказать все о дыхании человека: как мы дышим, зачем мы дышим, какие органы участвуют в дыхании, что полезно и что вредно для нашего дыхания. А занятие наше называется «Зачем я дышу и как дышу». Послушайте короткое стихотворение:

Без дыхания жизни нет, Без дыхания меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты.

**Воспитатель.** Действительно, мы дышим, чтобы жить, а живем потому, что дышим. А что мы вдыхаем и выдыхаем?

**Дети.**(Ответы детей).

**Воспитатель.** Правильно. Значит, воздух нам необходим всегда – каждый день, каждый час, каждую минуту. Обратите внимание и задумайтесь над этим: в течение дня человек принимает пищу 2-3 раза, но не дышать долго он не может, без воздуха человек не обходится даже минуту, дышит он постоянно. Давайте проведем эксперимент.

**Проведение опыта.**

**Воспитатель.** Зажмите двумя пальцами одной руки нос, ладонью другой руки прикройте рот, задержите дыхание и попробуйте не дышать. Как вы себя чувствуете?

**Дети.**(Ответы детей).

**Воспитатель.** Что вы можете сказать о том, когда не дышите?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Значит, мы можем сделать вывод: без воздуха, без дыхания невозможна жизнь. Все живое на земле дышит: и человек, и животные, и насекомые, и птицы и даже растения. Так вот, самый главный орган, управляющий нашим дыханием,

называется легкие. Глазам нашим он невидим, но он есть. Это внутренний орган нашего организма. Состоит из 2-х частей – правой и левой и соответственно называется правое легкое и левое легкое. А защищены они ребрами. А теперь ответим на вопрос, где находятся легкие, в какой части тела? Легкие расположены в области груди, между шеей и животом. Это грудная клетка. Проследим путь движения воздуха в легкие и познакомимся еще и с другими органами нашего организма, которые также участвуют в дыхании человека. Вдыхаем мы воздух, в котором очень много газа и называется он - кислород. Он является питанием для каждой клеточки нашего организма. Без питания ничто не может жить, расти и развиваться. Как вы думаете, откуда начинается путешествие кислорода по нашему организму?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Верно, сначала вдыхаемый воздух поступает через нос в носовую полость. О том, из каких пяти машин и таинственных лабиринтов состоит наш нос, мы уже говорили. Здесь он согревается, увлажняется и очищается от пыли. Поэтому очень важно дышать носом, а не ртом. Это главное правило дыхания. Проведем еще один эксперимент, чтобы убедиться, почему важно дышать носом.

### Проведение опыта.

**Воспитатель.** Поднесите ладонь ко рту, тихо, медленно подышите через открытый рот на ладонь. Вопрос: «Какой воздух выходит из нас - теплый или холодный?»

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла. Поэтому, если дышать через рот, можно простыть, получить насморк. Особенно это опасно зимой. Чтобы сохранять свое тепло, быть здоровым, не простывать - лучше дышать через нос. Очищенный, согретый воздух через дыхательные пути поступает в лёгкие. Дыхательный путь состоит из органов дыхания: носоглотку, гортань, трахею, бронхи. Когда ты делаешь вдох, ребра расширяются. Расположенная под легкими мышца, называемая диафрагмой, распрямляется, воздух заполняет легкие. При выдохе ребра опадают. Вы когда - ни будь, надували воздушные шарик?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Вот и ваши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе - уменьшаются, сжимаются, как шарик. Все легкие пористые словно губка. Они состоят из множества крошечных пузырьков, покрытых кровеносными сосудами. Когда легкие заполняются воздухом, они всасывают из воздуха весь кислород, чтобы отдать его крови. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Легкие, также как и сердце, должны постоянно работать. Сердце перегоняет кровь, а легкие воздух. В легких происходит так называемый обмен: кислород из воздуха забирается, а углекислый газ отдается и выводится – выдыхается обратно. Именно за счет воздуха, который рвется наружу, благодаря специальным голосовым связкам, расположенным поперек дыхательной трубки, образуется голос человека. Кроме того, у мужчин и голосовые связки грубее. В качестве резинки, в нашей пищалке выступает язык. Если мы упрям язык в нижние зубы, широко откроем рот, и, не закрывая рта и не шевеля языком, попробуем что-нибудь сказать, то ничего не получится! А теперь попробуем сказать нормально – сразу чувствуется, как заработали язык и губы! Вот, оказывается, кто слова делает!

### **Физкультминутка.**

Эй, ребята, посмотри: *поднять руки вверх;*  
Мы надули пузыри. *надуваем пузыри;*  
Синий, красный, голубой, *подскоки на месте;*  
Выбирай себе любой. *бег на месте.*

*(Повторяется 2-3 раза)*

**Воспитатель.** Молодцы! Изменилось ли ваше дыхание?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Как вы стали дышать?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Объясните, почему увеличилась частота вдохов и выдохов?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Наше здоровье зависит от состояния наших легких. Если человек занимается физкультурой, хорошо двигается, выполняет дыхательные упражнения, его легкие разрабатываются, они легко расширяются и сжимаются. Это хорошо тренированные легкие. А человек мало подвижный, сутулый, не следящий за состоянием своей осанки, со сведенными вперед плечами дышит неправильно, его легкие всегда сжаты, сдавлены, поэтому он не получает необходимого количества кислорода, а значит его организм голодает, постепенно слабеет и человек становится больным.

### **Демонстрация с воздушными шарами.**

**Воспитатель.** Перед вами два шарика разных размеров. Вы хорошо представляете, что внутри шаров находится воздух. В каком из них больше воздуха?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Представим, что эти шарики наши легкие. Легкие, в которые больше входит воздуха - больше расширяются, а, значит, они более тренированные, легкие, которые меньше расширяются - меньше получают воздуха и, следовательно, слабые. Такой человек не правильно дышит, его дыхание поверхностное, частое, не глубокое. Человек со слабыми легкими – не здоровый человек. Правильное дыхание - спокойное, равномерное, умеренно глубокое. Как мы уже говорили, кровеносные сосуды несут кислород из легких в кровь. Кровь же, в свою очередь разносит его ко всем нашим органам. Поэтому очень важно следить за тем, каким воздухом мы дышим. К сожалению, сегодня есть много факторов, оказывающих влияние на наличие кислорода в воздухе. Посмотрите внимательно на эти картины. В каком городе вы бы хотели жить?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Почему?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Правильно, ведь свежий воздух укрепляет здоровье человека и улучшает его настроение. Наше занятие подошло к концу, как оно называлось?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** Что сегодня вы узнали нового на занятии?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** О чем вам хотелось бы рассказать своим родным и друзьям?

**Дети.** (Ответы детей).

**Воспитатель.** А я желаю вам всегда быть здоровыми и в хорошем настроении.