**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 16»**

**Конспект**

**непосредственной образовательной деятельности в старшей группе на тему: «Я хочу здоровым быть»**

Воспитатель Муниципального бюджетного

дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 16» города Торжка Тверской области

Шмелева Ираида Алексеевна

г. Торжок

2013 год

***Программное содержание:***

***Познание***

1. Познакомить дошкольников с органами дыхательной системы человека.
2. Развивать представления детей о связи природы со здоровьем человека.

**Коммуникация**

1. Повторить знакомые пословицы, поговорки, стихи о здоровье.
2. Активизировать словарный запас: трахея, лёгкие, сердце, кровеносная система, кислород.

**Социализация**

Упражнять детей устанавливать причинно – следственные связи посредством игры, приходить к логическому умозаключению.

**Здоровье**

Продолжать учить дошкольников правильно выполнять физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики.

**Безопасность**

Формировать у детей осознанную положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** водушный шар со словом «здравствуйте», плакат «Органы дыхательной системы человека», зеркала на каждого ребенка, иллюстрации с полезными и вредными советами, игрушка волчок, компьютер.

***Предварительная работа:***

1. Знакомство с сердцем, кровеносной системой человека.
2. Рассматривание иллюстраций из серии «Полезные и вредные привычки».
3. Знакомство с понятием Здоровый образ жизни. Рассматривание детской энциклопедии из серии «Человек».
4. Разучивание пословиц и поговорок о здоровье.
5. Рассматривание иллюстраций на стенде «Советы Доктора Айболита».

**Ход**

***1 часть. Дети стоят:***

Влетает воздушный шар, на котором написано слово «здравствуйте».

Ребята посмотрите, к нам прилетел воздушный шарик! Что на нем написано?

Кто из вас скажет, что означает слово «здравствуйте»?

-Молодцы, правильно!

Что такое «здравствуйте»?

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуйте»

Значит «будь здоров!»\*

- Как прекрасно желать друг другу здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность человеческой жизни. В народе говорят: «Здоровье дороже золота» или «Хорошее здоровье лучше наибольшего богатства».

- Какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

- «Здоровым я буду и денег добуду».

- «Болен – лечись, а здоров – берегись».

- «Здоровье – не за какие деньги не купишь».

- «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу».

- «Береги платье с нову, а здоровье с молоду».

- «Пешком ходить – долго жить».\*\*

*\* Л.Н. Прохорова «Путешествие по Фанталии». Практический материал по развитию творческой активности дошкольников. СПб., 2000 г, c. 29.*

*\*\*Интернет-ресурс http://vseposlovici.ru*

-Как выглядит здоровый человек? (правильная осанка, лёгкая походка, розовые щечки, белые красивые зубы, стройный и т.д.)

Конечно, дети как красиво быть здоровым, как приятно быть здоровым и к этому нужно обязательно стремиться.

***2 часть. Дети садятся на стулья.***

Мы с Вами уже много говорили о здоровье. О роли и значении сердца, кровеносной системы в жизни людей. Сегодня мы познакомимся с дыхательной системой человека.

- Как вы думаете, может ли человек прожить без дыхания?

- Представьте себе, если мы закроем рот и нос ладошкой, перестанем дышать, то наш организм сразу же взбунтуется и скажет: «Пришлите пожалуйста воздух, а то я погибну». Без дыхания человек может прожить не более 5 минут.

- Как происходит процесс дыхания? (*вдох – выдох*).

Сейчас мы узнаем, какие органы помогают нам дышать? (*плакат*).\*\*\*

- Прежде всего, при вдохе, воздух поступает в нос. Там он согревается, очищается от пыли; затем через горло попадает в широкую трубочку – трахею, а потом уже в лёгкие.

- Давайте вспомним какие органы нам помогают дышать? (*дети повторяют*).

- Сколько лёгких у человека? (*при вдохе лёгкие расширяются, а при выдохе уменьшаются, как воздушный шарик*).

- Какого цвета лёгкие? Почему? (*в лёгких много кровеносных сосудов*).

- При вдохе в лёгкие вместе с воздухом попадает кислород. Этот кислород поступает прямо в кровь, а кровь доставляет его ко всем нашим органам. Кислород очень важен и необходим для нашего организма.

*\*\*\*Детская энциклопедия Роберт Ротенберг «Расти здоровым» с. 67*

При выдохе мы выдыхаем углекислый газ и лишнюю воду. Да, именно воду, которая не нужна нашему организму.

Хотите убедиться в этом. Проведём опыт с зеркалами. (Дети делают глубокий вдох носом и выдыхают на зеркало.) *Это и есть маленькие частички воды, которые находятся в выдыхаемом нами воздухе.* Как в нашем организме всё сложно и взаимосвязано и поэтому организм надо беречь.\*\*\*\*

- «С организмом я дружу

Пульс все время нахожу!

Дышу ровно, не спеша

Разве жизнь не хороша!» (Стихотворение читает ребёнок).

***Динамическая пауза***

Дышим носом, глубоко (дети маршируют на месте)

Приседаем мы легко (приседание)

Наклоняемся вперед (наклоны туловища вперед- вниз)

Так деревья ветер гнет.

Головой теперь покрутим (наклоны головы назад – вперед)

Так мы лучше думать будем!

Встанем дети на носочки-

На зарядке ставим точку! (руки на поясе, топнуть ногой).

- Дети подходят к стульям и встают рядом со стульчиком.

- Важно чем мы дышим, и очень важно как мы дышим, насколько правильно мы дышим. Правильное дыхание – залог здоровья. Правильное дыхание предупреждает, а иногда и вылечивает некоторые заболевания.

Давайте поупражняемся в правильном дыхании.

*\*\*\*\* Т.Г.Карпова Формирование ЗОЖ у дошкольников Учитель 2011., с.61*

***Игры:\*\*\*\*\****

Свеча. Дети поднимают перед собой правую руку.

Представьте, что вместо пальцев - зажженные свечи. Мы их будем задувать. Вдох носом и короткий выдох на каждую свечку (палец). Одна свеча осталась

гореть. Давайте подуем на нее так, чтобы она не погасла (вдох носом и медленный плавный выдох на указательный палец).

Шарик. Мы сейчас будем надувать шарик, а шарик- это ваш живот. Положите руку на свой шарик, сделайте глубокий вдох носом, надувая живот. Выдох ртом.

Тигры. А сейчас вы тигры! Где живут тигры? Представьте, что тигры попали на Северный полюс, им холодно! Сейчас они будут согреваться. Тигры будут греть передние лапы. Вдох носом и короткий выдох ртом на руки. Теперь тигры будут греть задние лапы. Вдох носом и наклоняясь короткий выдох ртом на ноги. А сейчас тигры погреют спину. Вдох носом, повернув голову к плечу сделать короткий выдох ртом!

Чем глубже вдох, тем больше лёгкие насыщаются кислородом, тем полезнее нашему организму!

- Мы с Вами и дальше будем учиться дышать правильно, чтобы меньше болеть.

- Дети садятся на стульчики.

- Людям, каких профессий помогает дыхательная система (*музыкантам, спортсменам, пловцам*).

Почему? Дети дают объяснения.

- Дыхательную систему надо укреплять, помогать своим лёгким.

Как?

- не простужаться;

- вести здоровый образ жизни;

*\*\*\*\*\*Интернет-ресурсhttp://dou50-krsk.ucoz.ru/publ/gr\_ogonjok/dykhatelnaja\_gimnastika*

- Что такое ЗОЖ? (занятие спортом, соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, не употреблять алкоголь, не курить).

- А еще важно дышать чистым воздухом, ведь в чистом воздухе больше кислорода.

- Старайтесь вместе с родителями чаще ходить в лес, к реке. Особенно полезны хвойные леса. Не случайно детские лагеря, санатории располагаются в лесах, подальше от города. Полезен также чистый горный, морской воздух. Важно соблюдать в лесах порядок, не захламлять их Общение сопровождается показом слайдов. Во дворах стараться не сжигать мусор. (*Почему?)*. Даже опавшие листья нужно относить в отведённые места. Дым от костра вреден для дыхания.

Врачи говорят, что у здорового человека лёгкие розового цвета, а у людей, дышащих загрязнённым воздухом грязно – серого цвета, так что с природой надо дружить, Природа – наш дом, Природа – часть нас.

«Берегите природу

Леса и поля

Берегите насколько возможно

Здесь гулять, отдыхать – красота!

Здесь дышать свежим воздухом можно!»

- Вы хотите поиграть?

Игра «Поле чудес». *\*\*\*\*\*\**

Нам необходимо две команды. Давайте это будет команда девочек и команда мальчиков.

Дети подходят к столу. На столе расположены картинки с полезными и вредными советами для здоровья. При помощи волчка я помогу вам выбрать картинку для команды. Посовещавшись, объясните содержание картинок. Если это полезный совет для здоровья, то на мольберт какого цвета мы её поместим (на розовый). А если это вредный совет, то на чёрный. Воспитатель крутит волчок и выбирает картинку поочередно для команды девочек и для команды мальчиков. Выбранный из команды ребенок объясняет содержание картинки и помещает на мольберт нужного цвета. А теперь из этих картинок мы выберем полезные и вредные привычки и

разложим их в наши конверты (черный и розовый) Возьмем конверты в группу и поставим в уголок здоровья. Молодцы!

В завершении хочу вам еще раз пожелать здоровья и послушать стихотворение, которое я сочинила для вас:

«Я хочу здоровым быть

Ведь это очень важно,

Хочу смеяться и любить

И быть всегда отважным!

Здоровье надо всем беречь

Его хранить нам надо

Здоровье в жизни для всех нас

Бесценная награда!»

*\*\*\*\*\*\* авторское сочинение*