Швайбович Евгения Петровна,

воспитатель МДОУ ЦРР – детский сад «Росинка».

**Конспект НОД**

**Образовательная область:** познавательно – исследовательская.

**Вид деятельности:** непосредственно - образовательная.

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст (5-6 лет).

**Методы и приемы:** познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, исследовательские действия.

**Тема:** «Как дышать правильно?»

**Цель:** систематизировать знания детей о дыхании человека.

**Задачи:**

Образовательная:

1. Научить детей элементам дыхательной гимнастики;

2. Познакомить детей с навыками правильного дыхания.

Развивающая:

1. Развивать и обогащать словарный запас детей;

2. Учить высказывать свою точку зрения;

3. Развивать мышление, воображение.

Воспитательная:

1. Воспитывать доброжелательное отношение к высказываниям друг друга.

2. Формировать представления о здоровом образе жизни.

**Оборудование:** Интерактивная доска; презентация по данной теме, духи. Для экспериментирования (на каждого ребенка) - стаканы с водой; трубочки для коктейля; таз с водой; лодочки из бумаги; ватные комочки; листочки, вырезанные из легкой бумаги; разноцветный «дождь» на палочках; мыльные пузыри.

**Ход деятельности:**

1 часть:

- Я рада видеть всех ребят нашей группы здоровыми, весёлыми! Мне очень хочется, чтобы такое настроение у вас сохранялось до конца нашей встречи! А для этого мы должны чаще улыбаться друг другу!

Игра «Чей нос?» (на доске)

Постановка проблемного вопроса - А чем дышат насекомые?

А чем дышит человек?

Для чего нам нужен нос? Давайте подумаем.

Рассуждения детей: нос необходим нам для дыхания, для улавливания запахов.

Давайте проведем опыт (поэкспериментируем немного), предлагаю вам зажмурить глаза и закрыть нос.

Педагог брызгает духами.

Что вы чувствуете при дыхании ртом? (ответы детей)

А теперь вдохните носом, что изменилось? (ответы детей) – ЦОР

А почему ртом не почувствовали запах?

Воспитатель обобщает ответы детей: во время этого эксперимента мы узнали, что носом мы не только дышим, но и чувствуем запахи! А вы замечаете, как вы дышите? Спокойно или учащенно и напряженно?

Да, сейчас мы дышим спокойно и ровно, а давайте посмотрим, какое дыхание у нас будет после танцев?

Музыкальная ритмическая гимнастика (ЦОР).

А сейчас, что вы можете сказать про свое дыхание после нашей дискотеки? Почему? Что нужно сделать, чтобы начать дышать ровно и спокойно? Я предлагаю сесть на коврики и сделать несколько вдохов и выдохов для успокоения нашего дыхания.

2 часть: Я заметила что, вы дышите все по-разному!

Кто дышал носом?

ЦОР - (как дышит нос - чему способствует правильное дыхание)

ЦОР - Кто дышал ртом?

ЦОР - Как мы определяем, что человек дышит носом?

Как определяем, что человек дышит ртом?

ЦОР - Что будет, если дышать ртом? А удобно ли нам дышать ртом?

Как вы думаете, почему тяжело дышать ртом?

ЦОР - Как же дышать правильно?

Хотите научиться дышать по-разному?

Педагог подбадривает детей, инициирует деятельность детей

Делаем вывод из ЦОР

Ребенок:

«Для чего нам нужен нос?»

Другу я задал вопрос

И с ответом поспешу

Потому что им дышу

В носу воздух согревается

И от пыли очищается

Если ртом дышать мы будем

Про здоровье позабудем

Будем кашлять и чихать

Всех микробов собирать

Вот поэтому, друзья,

Ртом дышать никак нельзя.

Предлагаю немного поиграть, в тазу с водой лодочки.

Чтобы лодочки поплыли, что нужно сделать?

Показ воспитателя: Основная стойка, руки за спиной. Вдох носом, выдох ртом, струя воздуха направлена на лодочки.

Почему перевернулась лодочка? Почему не поплыла? Чья лодочка дальше? Почему? (ответы детей)

Еще проверим наше дыхание? Вдохните через нос, а выдохните через рот в трубочку, вставленную в стакан с водой. У кого сильнее выдох, у того больше пузырьков появится в стакане.

Давайте разделимся на три группы, чтобы выполнить три упражнения:

Первая группа выполняет упражнение «Снежинка» (сдувание с ладошки комочков ваты).

Вторая группа выполняет упражнение «Листопад» (сдувание вырезанных из тонкой цветной бумаги листьев деревьев со стола).

Третья группа выполняет упражнение «Цветной фонтанчик» (поддувание дождика, прикрепленного к палочке).

Для того чтобы правильно выполнить упражнение необходимо вдох сделать носом, выдох - ртом.

Воспитатель обобщает результаты деятельности детей, спрашивает о том, что было самое интересное и удивительное, у кого получились упражнения, что было трудно, что легко, какое правило мы соблюдали.

3 часть Релаксация: Шоу мыльных пузырей. Дети под музыку пускают мыльные пузыри. Педагог осуществляет индивидуальную работу.