

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №196 компенсирующего вида Кировского района  
Санкт-Петербурга

Конспект  
непрерывной образовательной деятельности с детьми  
старшего дошкольного возраста  
**«Я и мое тело. Легкие»**

Воспитатель  
Федорова Т.А.

Санкт-Петербург  
2017

**Цель:**

Познакомить детей с функцией легких в организме человека

**Задачи:**Образовательные:

- ознакомить детей с моделью дыхательной системы человека;
- формировать представления детей о работе легких;
- обогатить и расширить словарный запас за счет слов и словосочетаний: внутренние органы, дыхательная система, кислород, углекислый газ;
- закреплять знания детей о здоровом образе жизни и способах его укрепления;

Воспитательные:

- формировать навыки сотрудничества друг с другом, взаимодействия со взрослыми;
- формировать валеологическое сознание, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Развивающие:

- развивать интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;
- развивать общую и мелкую моторику;
- развивать координацию движений;
- развить навыки речевого общения, связной речи;
- развивать любознательность;

**Оборудование:**

- плакат с изображением тела человека
- карта с изображением дыхательной системы человека
- рисунки внутренних органов
- игрушка-кукла Неболейка
- аудиозапись «Музыка покоя для детей»
- губки
- круги белого и синего цвета
- маски с изображением «частичек» воздуха
- гимнастические коврики

**Предварительная работа:**

Наблюдение за воздухом «Где прячется воздух», отгадывание загадок, беседы с детьми о строении тела человека, ознакомление с анатомическими атласами, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы; Н.Юнак «Путешествие в страну Организацию», включение в двигательную активность детей в течение дня игровых упражнений оздоровительной направленности

### Приветствие

#### Организационный момент

*Воспитатель:* здравствуйте ребята!

Посмотрите, как много у нас гостей, давайте с ними поздороваемся. А вы знаете, что слово «здравствуйте» не простое. Сейчас мы с вами подарили друг другу частичку здоровья.

*Присаживайтесь на коврик*

А вы знаете, что значит быть здоровым?

*Дети:* когда у человека ничего не болит, он веселый

#### Создание игровой ситуации

*Воспитатель:* молодцы. Сегодня я пришла к вам в гости не одна, а со своим другом и помощницей - Неболейкой. Но где, же она? Куда-то спряталась. Давайте поищем ее.

Посмотрите, наверное, это он прячется под волшебным платком. (*подходят*)

Как нам без помощи рук узнать здесь она или нет?

*Дети:* подуть на него

Давайте все вместе подуем на платок. Вдох носиком, задержали дыхание, и вместе через рот подуем на платок... Платок поднимается, вот так чудеса!

Кто же помогал нам?

*Дети:* это воздух

*Воспитатель:* верно, это воздух помог нам. Давайте посмотрим, кто же прячется под этим платком. А вот и она.

*Неболейка:* здравствуйте детишки! Меня зовут Неболейка.

*Дети:* здравствуй, Неболейка!

*Неболейка:* я услышала, что вы разговариваете о здоровье. Я живу на планете Здоровья и могу поделиться с вами своими секретами здоровья. Вам воздух помог меня найти, а где же он находится?

*Дети:* вокруг нас, везде

*Неболейка:* его можно увидеть?

*Дети:* нет

*Неболейка:* как же он попал к вам в организм?

*Дети:* мы не знаем, мы его вдыхали

*Неболейка:* давайте посмотрим, а здесь что спрятано (*снимает ткань*). Плакат с изображением тела человека. Вы, наверное, знаете, как называются части тела, которые мы видим?

*Дети:* руки, ноги, голова, шея, туловище

*Неболейка:* а некоторые мы не можем увидеть – они находятся внутри нас. Называются они внутренние. Зато эти органы можно услышать и почувствовать. Это сердце, желудок, кишечник (закрепляет рисунки на плакате)

#### Беседа «Легкие человека»

*Воспитатель:* кто же доставляет в наш организм воздух? Это – наши легкие. Вот они (*показывает на схеме*)

*Неболейка:* человек дышит при помощи расположенных в грудной клетке легких (их два, левое и правое). Ребята, сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как ваши легкие наполняются кислородом. (руки на груди)

*Воспитатель* «Носик воздух набирает,  
В носоглотку отправляет.  
Дышат легкие мои  
Воздухом Земли».

*Неболейка:* давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Вдыхаем носиком... Ой, не получается. Как вы думаете, может ли человек прожить без дыхания?

*Дети:* нет

*Неболейка:* значит, человек не может жить без дыхания. Легкие, как бесперебойный насос работают на протяжении всей нашей жизни.

Ребята хотите отправиться со мной в путешествие на планету Здоровья, узнать как работают наши легкие?

*Дети:* да

*Неболейка* раз, два, три в частицы воздуха нас преврати (*одеваем маски*).

### Физкультминутка

Шар воздушный надувайся, В путь далекий отправляйся,	<i>Встаем в круг Ходьба на месте</i>
Ждет волшебная страна Нужно нам попасть туда.	<i>Бег змейкой</i>
Мы к друзьям своим летим, Многое узнать хотим	<i>Плавные, волнообразные движения расставленными в стороны руками</i>
Мы летим под облаками,	<i>Смотрим вверх</i>
А земля плывёт под нами:	<i>Смотрим вниз</i>
Роща, поле, сад и речка, И дома, и человечки.	<i>Плавно качаем поднятыми руками Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты, большие пальцы загнуты вовнутрь</i>
Мы летать уже устали	<i>Кисть руки имитирует движение веера</i>
Прилетели, отдыхаем	<i>Присесть на корточки</i>

*Воспитатель:* вот мы и добрались

*На полу карта с изображением дыхательной системы человека. Дети присаживаются на корточки*

### Беседа «Как мы дышим»

*Неболейка:* я очень люблю путешествовать

*Воспитатель:* ребята посмотрите карта, на которой нарисовано, как путешествует воздух по нашим легким.

*Неболейка:* внешне легкие похожи на губку и, так же, как и губка, способны сжиматься и расправляться. Легкие состоят из маленьких пузырьков. *Воспитатель раздает каждому ребенку по 2 губки.*

Когда легкие «расправлены», то они всасывают в себя воздух (вдох), а когда сжимаются – выталкивают (выдох) (*дети сжимают и разжимают кисти рук*). Обратите внимание, что внутри легких находятся трубочки, по которым движется воздух, они как деревья имеют ствол и веточки.

*Неболейка:* давайте начнем путешествие отсюда (показывает на носовую полость). Берем белый круг, это маленькая частичка воздуха. Наш кружок отправляется в путешествие; через нос (носовую полость), проходит по «стволу дерева», его веточкам, а затем попадает и в сами легкие. Отправляется путешествовать по всем клеточкам нашего тела. Доставляет кислород к стенкам легких и помогает удалить не нужный воздух (углекислый газ (выдыхаем)). *Накладываем на белый кружок круг синего цвета. Круг синего цвета совершает обратный путь.*

Так происходит много-много раз. Воздух путешествует по клеточкам нашего тела всегда.

*Неболейка:* раз, два, три в садик нас опять верни (*снимаем маски*)

### Релаксационный отдых

*Воспитатель:* хорошо потрудились, устали, надо нам немножко отдохнуть на «волшебном» коврикe (*разложить коврики по кругу*). Раз, два, три, четыре, пять – начинаем отдыхать». Наши детки лежат, отдыхают, сказку слушают как живетcя нашим легким.

-вдох- поднимаем руки над головой

-выдох – опускаем ручки.

Закрыли глазки

Раз – вдохнули спокойно, почувствуйте, как легкие наполнились запахом чудесных полевых цветов

Два – спокойно выдыхаем, пух с одуванчика сдуваем, куда летят пушинки наблюдаем

Три – глазки у нас закрыты, увидели свои легкие, вдохнули в них здоровье, хорошее настроение, доброту, мужество, отвагу.

Четыре - вместе с выдохом уходит тоска, плохое настроение. Открываем глазки.

Спокойно сделайте вдох- выдох... Мы прекрасно отдохнули. С каждым вдохом в наше тело вливается сила, свежесть и бодрость.

Пошевелите пальчиками рук, ног. Хорошо потянитесь всем телом. Разотрите ладонки до появления тепла. «Умойте» лицо теплыми руками. Встали, улыбнулись друг другу.

*(дети и воспитатель закрепляет карту)*

*Воспитатель:* Неболейка, а почему легкие нарисованы розового цвета?

*Неболейка:* легкие здорового человека розового цвета, а легкие людей дышащих пыльным, загрязненным выхлопами машин воздухом становятся серыми. Как вы думаете, легким нравится дышать грязным воздухом?

*Дети:* нет, тяжело

*Неболейка:* ребята, что же надо делать, чтобы наши легкие всегда были здоровы?

*Дети:* гулять на свежем воздухе, проветривать, делать уборку

### Рефлексия

*Воспитатель:* ребята, где мы с вами сегодня побывали?

Что видели вокруг себя? Что вам больше всего понравилось?

*Подводит итог совместной деятельности*

## **Литература**

- Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетникова В.В. Неизвестное рядом.- Москва:Сфера, 2009
- Николаева С.Н. Юный эколог. Система работы в старшей группе детского сада.- 5-6 лет.2010
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников. Для работы с детьми 5-7 ле.-М.: Мозаика-Синтез, 2009

