**Конспект**

**Непосредственной образовательной деятельности по познавательно-речевому развитию с использованием здоровьесберегающей технологии**

**На тему: « Чудо-нос» Знакомство с дыханием»**

  **для детей старшей группы.**

**Медведева Т. А.**

**Воспитатель 1 квалификационной категории**

**Лесосибирск 2015 г.**

ЦЕЛЬ: Улучшение функций внешнего дыхания.

ЗАДАЧИ:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ: Научить детей вдыхать воздух носом, а не ртом. Объяснить, что через нос воздух увлажняется, согревается и очищается. Объяснить, что нос предназначен не только для дыхания, но и для ощущения запахов.

РАЗВИВАЮЩИЕ: Усвоить: Семь способов дыхательной гимнастики; дыхательную медитацию; дыхательные игры; дыхательную гимнастику. Научить: Дышать носом, а не ртом; Не поднимать плечи во время вдоха, использовать живот при дыхании.

КАЧЕСТВА: Улучшать основные дыхательные параметры.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

МАТЕРИАЛ: Повязка на глаза, банка варенья, банка с окурками, апельсины.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Приветствие.

- Ребята, когда мы говорим «здравствуйте»,- это значит, мы желаем друг другу здоровья. Можно сказать, привет, пожать друг другу руку или просто кивнуть головой. А я хочу предложить вам, поздороваться друг с другом необычным способом. Хотите поздороваться вашими любопытными носиками и пожелать друг другу здоровья? Все поздоровались? Молодцы!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Дети вспомните, пожалуйста, что у нас по два (глаза, уха, руки, ноги). Что по одному (голова, туловище, язык, нос). А хотите узнать почему? Чтобы вы лучше видели, слышали, больше делали, бегали, а меньше болтали и нос свой курносый, куда не надо не совали. Конечно же, это шутка, вы хотите сказать, для чего нужен нос? (ответы детей).

ВАЛЕОПАУЗА: « Дышу свободно»

 Носиком дышу, дышу свободно,

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание, задержу дыхание…

1-2-3-4- пойму мудрое сказание.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышим он и я и ты.

Ребята, вы уже догадались, мы говорим сегодня о дыхании. Хотите послушать сказку?

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ СКАЗКА: « Про гнома Васю и Йоника»

- Однажды, гномик Вася, крепко спал. У него был приоткрыт рот, и он тихонько похрапывал: хр-хр-хр. Неожиданно кто- то пощекотал ему нос, он чихнул и проснулся.

Йоник - Я Йоник, сын воздуха, вставать пора. Хочешь, Вася я научу тебя правильно дышать?

Вася- А что, разве я не умею дышать?

Й - Умеешь, но нужно знать некоторые правила, чтобы дышать лучше. ПРАВИЛА дыхания: 1) Дыши носом; 2) Не поднимай плечи при вдохе; 3) При дыхании должен работать живот.

В. – Ой, я так ничего не запомню.

Й – Вот видишь, а говорил, что умеешь дышать. Я буду с тобой заниматься, и ты все запомнишь, и вы ребята тоже. Я научу тебя самому важному правилу – дышать носом. Но сначала скажи, для чего нужен нос?

В – Чихать.
Й – Правильно. А почему мы чихаем? Потому, что у нас в дыхательных путях появляются вредные микробы, и наш организм стремиться очисться от них. А еще для чего нужен нос, подскажите ребята? (ответы детей). Чтобы научиться дышать носом, проведем дыхательные упражнения.

РЕЛОКСАЦИЯ: « Вдох- выдох»

Итак, Ребята и Вася лягте на пол, на спину. Закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы вдыхаете аромат цветка… Нежный аромат цветка.… Старайтесь вдыхать не только носом, но и всем телом. Вдох…, выдох…. Тело превращается в губку…, на вдохе оно впитывает через все поры кожи воздух, а на выдохе, воздух просачивается наружу. Вдох…, выдох…. Вы отлично отдохнули…. Организм ваш зарядился энергией…. Я считаю до 5…. На счет пять, откройте глаза…. 1…2…3…4…5…. Глаза открываются…. Свежесть в теле…, бодрость…, хорошее настроение….

Й. – Ребята, как вы уже сказали, что нос нужен не только для того, чтобы дышать, но и для того, чтобы почувствовать запахи. Особенно важно учуять запах животному в лесу, так, как запах может быть сигналом опасности и сигналом пищи, без которой невозможно жить. Хотите поиграть в игру?

ИГРА: « ОХОТА» (Завязывают глаза группе детей и они, ползая на четвереньках должны по запаху обнаружить предмет, например: апельсин). Дети и гномик, вы животные- охотники, и должны по запаху обнаружить добычу.

Й.- Видите ребята, носом мы не только дышим воздухом, но и вдыхаем ароматы и другие запахи. Какие запахи вы любите? Какие не любите? Как вы думаете, запах сигаретного дыма приятно пахнет или противно? Вы его любите? Правильно, потому, что в нем есть вещества, вредные для организма. Хотите еще поиграть?

ИГРА: « Выбери приятный запах» (дети с закрытыми глазами определяют запах варенья и запах окурка). Запах чего вам понравился больше?

Й. – Вася и детки, как вы думаете, что с нами будет. Если мы не сможем дышать? Да, мы умрем. Хотите, проверим, сколько времени вы сможете быть без воздуха.

ИГРА: « НЫРЯНИЕ» (Дети делают резкий вдох, зажимают нос пальцами и присаживаются на корточки, затем, на выдох встают на ноги).

-Как вы видите, человек, и животные не могут долго обходиться без воздуха. Благодаря дыханию мы живем, говорим и поем, с помощью дыхания мы двигаемся. В конце нашего занятия- сказки, соединим дыхании, пение и движение.

ВАЛЕОПАУЗА: « Паровоз»

Я могу дышать, как паровоз:- чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, под стук колес, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.

Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

Й.- Каждый ваш вдох, ребята,- великая радость жизни. Радуйтесь каждому вдоху, каждому моменту жизни! Спасибо дети, с вами было интересно! До свидания нам с гномиком пора идти.

-понравилась вам, дети сказка? Что нового узнали? Молодцы!