Методическая разработка по теме:

 **«Педагогическая находка»**

 инструктора по физической культуре

дошкольной образовательной организаций

**«Детский сад «Колокольчик»**

Доколько Татьяна Юрьевна

г. о. г. Переславль – Залесский, Ярославская область

ООО для старшего дошкольного возраста

 **«Дыхательная система человека: свойства дыхания»**

(на основе программы А.И. Ивановой «Человек. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду»)

**Актуальность**

 За последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось. Уровень детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания повысился.

 Правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это актуально для маленьких детей. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

 Знакомство с человеческим организмом, правилами ЗОЖ в игровой, ненавязчивой форме позволит дошкольникам лучше понять, усвоить столь необходимую для сохранения здоровья информацию.

**Цель:**

 расширение знаний дошкольников о дыхательной системе человека через наблюдение за собственным организмом и игровую двигательную деятельность.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Сформировать представление детей о свойствах дыхания человека: частоте и силе дыхания;
2. Закрепить знания дошкольников о работе дыхательной системы;
3. Закрепить двигательные умения:
* выполнять подлезание под дугу 40 см. правым боком;
* выполнять ползание на коленях и предплечьях через тоннель;
* метать в горизонтальную цель способом: прямая рука снизу;
* Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках;
1. В игре средней подвижности «Воздушный баскетбол» развивать силу дыхания, координацию, умение ориентироваться в пространстве.
2. Формировать способности анализировать результаты собственных наблюдений;

*Оздоровительные:*

- продолжать прививать навык правильного дыхания (через нос);

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;

- способствовать повышению умственной и физической работоспособности организма;

*Воспитательные:*

1.Воспитывать ценностное отношение к ЗОЖ;

2. Воспитывать интерес к изучению своего организма.

 ОД разработана и реализована в ходе системного, непрерывного образовательного процесса, на основе программы А.И. Ивановой «Человек. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду», а так же пособия Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой (программа «Из детства в отрочество»).

 Содержание ОД соответствует возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста: обеспечен набор приемов и методов физического воспитания оптимальный для данного возраста.

 ОД способствует всестороннему развитию личности ребенка: формированию двигательных умений и навыков, привычки к ЗОЖ, стимулирует мыслительную деятельность.

 В ходе проведения игровой деятельности, реализуется индивидуально-дифференцированный подход: дети выполняют задания по подгруппам, с учетом особенностей физического развития.

 *Планируемые результаты:*

1. Дети знают, что:

- Частота дыхания человека зависит от того, чем он занимается. Физические нагрузки увеличивают частоту дыхания;

-У всех людей сила дыхания разная, ее можно развивать, выполняя дыхательную гимнастику;

2. Дети помнят, как работает дыхательная система;

3. Дети анализируют результаты собственных наблюдений;

4. Дети проявляют интерес и стремятся добиться хорошего результата при выполнении упражнений и участии в играх.

Данный материал будет полезен инструкторам по физической культуре и воспитателям ДО в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Конспект ООД для детей старшего дошкольного возраста

**«Дыхательная система человека: свойства дыхания»**

Звучит бодрая спортивная музыка, на ковре лежат воздушные шары по количеству детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Методические указания | Дозировка |
| *Инструктор:* Здравствуйте, ребята! Перед тем, как мы зайдём в зал, я загадаю вам загадку.Круглый, гладкий, как арбуз… Цвет любой, на разный вкус. Коль отпустишь с поводка, Улетит за облака. (Воздушный шар) Сегодня для нашего занятия я приготовила вам воздушные шары. А как вы думаете, почему они так называются – воздушные? *Дети:* Потому что они наполнены воздухом.*Инструктор:* Где мы берем воздух, надувая шарики?*Дети:* Из наших легких*Инструктор:* Верно. Какие органы дыхания вы знаете?*Дети:* Нос, рот, дыхательная трубка, бронхи, легкие.*Инструктор:* Правильно. На прошлом занятии мы с вами уже говорили о том, как устроена дыхательная система человека. Сегодня мы поговорим о свойствах дыхательной системы. В конце занятия я попрошу вас ответить на вопрос: «Все ли люди дышат одинаково?»**Блок№1-определение частоты дыхания***Инструктор:*Ребята, понаблюдайте за своей грудной клеткой.*Инструктор:* Сейчас я засеку время, вы будете про себя считать свои вдохи, когда я скажу стоп, вы должны мне ответить на вопрос: сколько раз вы сделали вдох.(инструктор засекает 10 секунд)*Дети* сообщают свой результат.*Инструктор:* Ребята, как вы думаете, всегда ли человек дышит одинаково?*Инструктор:* Когда человек дышит чаще?(Дети рассуждают, делают предположение)*Дети:* Человек дышит чаще когда, бегает, прыгает, быстро двигается, занимается физкультурой.*Инструктор:* Давайте проверим, так ли это? (выполняют с воздушными шарами, под музыку):Ходьба обычная *(шарик в согнутых руках у груди).*Ходьба на носочках *( шарик поднять вверх над головой).*Ходьба на пяточках *(шарик перед собой, руки выпрямить вперёд).*Ходьба с высоким подниманием бедра *(шарик поднять над головой)*Бег в умеренном темпе *(шарик в согнутых руках у груди).*Бег с захлестом голени *(шарик в согнутых руках у груди)*Ходьба обычная *( шарик у груди)*Построение в шеренгу.*Дети* считают количество вдохов за 10 сек., констатируют факт, что дыхание участилось.*Инструктор:* Ребята, мы знаем, что через легкие кислород поступает в кровь. Если мы дышим чаще, как будут работать наши легкие?*Дети:* Быстрее.*Инструктор:* А при такой быстрой работе лёгких кислорода в кровь поступать будет больше или меньше?*Дети*: Кислорода поступает больше.*Инструктор:* Правильно. При частом дыхании легкие быстрее выполняют свою работу. Давайте попробуем сделать вывод.*Совместно с детьми инструктор делает вывод:* дыхание может быть разным в зависимости от того, чем занимается человек: при физических нагрузках оно учащается.  | Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.Побуждать детей тянуться выше.Восстановление дыхания не проводится для сохранения чистоты эксперимента.Предложить детям взять по шарику и построиться в шеренгу. Под детскую песню «Воздушные шары» дети выполняют движения. | 4 мин3 мин..Наблюдение провести 2 раза |
| **Блок №2-определяем силу дыхания***Инструктор:* Ребята, а как вы понимаете выражение «сила дыхания»?*Дети* рассуждают, инструктор подводит итог: сила дыхания - количество воздуха, которое может выдохнуть человек, совершая глубокий вдох и выдох. Я предлагаю вам провести эксперимент и проверить силу вашего дыхания. Каждый из вас получит теннисный шарик. Силой дыхания вы толкнете шарик вперед, чей шарик укатится дальше, тот и победит.*Проводится игра-конкурс «Ветерок»**Инструктор* выявляет победителей. | Обратить внимание на то, что можно сделать лишь один вдох-выдох.С учетом индивидуального подхода, дети делятся на две группы, в первую входят дети физически более развитые, во вторую входят дети послабее.Следить за тем, чтобы дети не подгоняли шарик руками. | 4 минуты (опыт проводится 2- 4 раза ) |
| *Инструктор:* Ребята, как вы думаете, что может сделать человек, чтобы увеличить силу своего дыхания?*Инструктор:* Что необходимо делать человеку, чтобы стать сильнее?*Дети:* Делать зарядку, заниматься спортом и физкультурой, выполнять упражнения.*Инструктор:* Чтобы стать сильнее человек должен тренироваться. Вот и наши легкие нуждаются в постоянной тренировке. Очень полезно для них плавание, пение и даже, надувание воздушных шариков. А еще для легких разработана специальная гимнастика, которая так и называется «Дыхательная гимнастика»Давайте выполним небольшую разминку **ОРУ со скакалкой** *(с элементами дыхательной гимнастики)* :1*.«Скакалку вверх - вниз*». И. п.: ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять скакалку вверх - вдох, опустить, сказать «вниз» - выдох, вернуться в и.п.- вдох.2. *«Повороты ».* И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка над головой –вдох, повернуться вправо, вытянуть руки вперед -выдох, произнести «вправо», вернуться в и.п. – вдох. Выполнить движения влево.3. *«Положи скакалку».* И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу . Сделать вдох, наклониться вперед, положить скакалку на пол – выдох: ооооох; выпрямиться - вдох, наклониться, взять скакалку – выдох: ооооох, вернуться в и.п. - вдох. 4. *«Приседание».* И. п:  пятки вместе, носки врозь, скакалка вверху в прямых  поднятых руках - вдох. Присесть, скакалку вытянуть вперед, сказать на выдохе: «сесть», вернуться в и.п.- вдох.(без скакалки)5. *«Змейка шипит».* Лежа на животе, упор на вытянутых руках – вдох.  На выдохе  поворот вправо (влево): шшшшшшшшшшшшш! Вернуться в и.п.-вдох.6*.«Воздушный шар»* (диафрагмальное дыхание)И.П.: ноги параллельно, ладонь на животе. 1- вдох, выпятить живот вперед, 2-выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука «с».7. *«Гармошка»* (грудное дыхание)И.п.: стоя, ладони на ребрах.1-глубокий вдох, рёбра раздвигаются как меха гармошки. Задержать дыхание. 2- выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука «ф». 8. *«Прыжки».* И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. Прыжки ноги в стороны, вместе, скакалка вперед-вверх. Ходьба на месте и вновь прыжки.Восстанавливаем дыхание.Инструктор делает вывод совместно с детьми: сила дыхания у всех людей разная и ее можно тренировать и развивать, выполняя разные упражнения. | Если дети затрудняются дать ответ, можно задать наводящий вопрос. Следить за тем, чтобы щеки не надувались Выдох должен быть длительным и плавным; | 5-6 минутПовторить 7 раз.По 3 раза в каждую сторонуПовторить 6-7 раз.Повторить 6-7 раз.По 3 раза на каждую ногуПовторить 7 раз.15\*2  |
| **Блок№3 - путь кислорода по органам дыхания (закрепление).***Инструктор:* Ребята, мы с вами знаем, для чего человеку нужно дыхание. Давайте вспомним.*Дети*:  При вдохе в организм поступает необходимый нам для жизни кислород, а выдыхаем мы углекислый газ.*Инструктор:* Вспомните, как кислород поступает в наш организм?*Дети:* При вдохе, через нос или рот кислород попадает в трахею, затем в бронхи и только потом, в легкие. Обратно в атмосферу выходит углекислый газ, а кислород поступает в кровь через легкие, похожие на губку.*Инструктор:* Предлагаю вам не просто рассказать, а еще и показать путь кислорода. А поможет нам в этом спортивный инвентарь. Посмотрим, чья дыхательная система работает не только быстро, но и правильно.**ОВД:***(полоса препятствий):*Дети проходят полосу препятствий, держа в руке малый мяч. *«Нос»*- подлезание под дугу, ходьба по гимнастической скамейке на носках;*«Трахея»*- ползание через тоннель;*«Бронхи и легкие»*- забрасывание малого мяча в корзину сквозь обруч; | Можно использовать иллюстрации или слайды с изображением дыхательной системы.Выполняется двумя потоками.Малый мяч синего цвета – это кислород, после забрасывания этого мяча в корзину, они беру желтый мяч- углекислый газ, вернувшись назад, в корзину на старте кладут желтый мяч. d обруча - 80 см.Расстояние до корзины - 4 метра, d=50-60см., если площадь зала не позволяет, расстояние можно уменьшить до 3 метров. | 8 минутКаждый проходит полосу препятствий 2-3 раза. |
| *Инструктор:* Молодцы, все кислородные шарики доставлены точно в легкие. А теперь поиграем. **Игра средней подв.** **«Воздушный баскетбол»***Содержание игры:*Дети делятся на пары, один из пары держит в руках обруч горизонтально, имитируя баскетбольное кольцо. У второго в паре в руках воздушный шарик. По команде второй подбрасывает шарик вверх и начинает двигать его вперед, силой дыхания. Побеждает тот, чей шарик первым попадет в «баскетбольное кольцо». Затем дети меняются ролями.Инструктор подводит итоги игры, выявляя победителей. | С учетом индивидуального подхода, дети делятся на две группы, в первую входят дети физически более развитые, во вторую - дети послабее.Дети встают друг от друга на расстояние не более 3 метров.Если шарик опустился слишком низко, его можно подбросить снова. | 3 минуты |
| **Заключительная часть:**Дети отвечают на вопрос: «Все ли люди дышат одинаково?»- Частота дыхания человека зависит от того, чем он занимается. Физические нагрузки увеличивают частоту дыхания;-У всех людей сила дыхания разная, ее можно развивать, выполняя упражнения, «Дыхательную гимнастику».- Одно утверждение одинаково для всех: Без дыхания – нет жизни!Рефлексия «Продолжи предложение» (варианты):Сегодня я похвалил бы себя за….Сегодня я сумел…..Лучше всего у меня получилось… |  | 1 минуты2-3 мин. |

**Оборудование :**

1. Воздушные шары по количеству детей.
2. Теннисные мячики по количеству детей.
3. Скакалки по количеству детей.
4. Полоса препятствий:

-дуга 40см – 2шт,

- скамейки -2 шт,

- малые мячи 2 цветов – синие и жёлтые по количеству детей,

- корзины-6шт,

- туннель – 2 шт,

- обруч на стойке-2шт,

-малые мячи- по количеству детей.

5. Игра «Воздушный баскетбол»

обручи, воздушные шары.

**Музыкальный материал:**

Детская песня «Воздушные шары», спортивная музыка, спокойная музыка.