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 мин  3 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 минут  Повторить 7 раз.  По 3 раза в каждую сторону  Повторить 6-7 раз.  Повторить 6-7 раз.  По 3 раза на каждую ногу  Повторить 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 минут  Каждый 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 минуты  2-3 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.