**«Зачем я дышу и как дышу, узнаю об этом и всем расскажу»**

***Задачи:***

- приобщать детей к здоровому образу жизни через знакомство со строением системы дыхания человека;

-показать влияние кислорода на жизнедеятельность всего организма в целом;

- дать понятие о вреде курения; формировать негативную установку на курение.

***Материалы:*** мультимедийное устройство; презентация «Зачем я дышу и как я дышу» *(слайды презентации представлены в приложении 3);* 2 надутых воздушных шара разного размера.

***Ход занятия.***

*Организационный момент.*

Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга улыбкой. Как у вас настроение? Замечательно.

*Работа по теме*

- Мы продолжаем знакомство с нашим организмом. И, сегодня я хочу вам рассказать все о дыхании человека: как мы дышим, зачем мы дышим, какие органы участвуют в дыхании, что полезно и что вредно для нашего дыхания. А занятие мы назовем так: (*слайд №1)* **«Зачем я дышу и как дышу».**

Послушайте короткий стих:

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

 Действительно, мы дышим, чтобы жить, а живем потому, что дышим. А что мы вдыхаем и выдыхаем? (Воздух). Значит, воздух нам необходим всегда – каждый день, каждый час, каждую минуту. Обратите внимание и задумайтесь над этим: в течение дня человек принимает пищу 2-3 раза, но не дышать долго он не может, без воздуха человек не обходится даже минуту, дышит он постоянно. Давайте проведем эксперимент.

Проведение опыта.

Зажмите двумя пальцами одной руки нос, ладонью другой руки прикройте рот, задержите дыхание и попробуйте не дышать. Как вы себя чувствуете? *(ответы детей).* Что вы можете сказать о том, когда не дышите?

*Вывод:* без воздуха, без дыхания невозможна жизнь. Все живое на земле дышит: и человек, и животные, и насекомые, и птицы и даже растения.

 Так вот, самый главный орган, управляющий нашим дыханием, называется легкие. Глазам нашим он невидим, но он есть. Это внутренний орган нашего организма. Вот как он выглядит (*слайд №2*). Состоит из 2-х частей – правой и левой и соответственно называется правое легкое и левое легкое. А защищены они ребрами. А теперь ответим на вопрос, где находятся легкие, в какой части тела? Легкие расположены в области груди, между шеей и животом. Это грудная клетка. Проследим путь движения воздуха в легкие и познакомимся еще и с другими органами нашего организма, которые также участвуют в дыхании человека. Вдыхаем мы воздух, в котором очень много газа и называется он - кислород. Он является питанием для каждой клеточки нашего организма. Без питания ничто не может жить, расти и развиваться. Как вы думаете, откуда начинается путешествие кислорода по нашему организму? *(С носа).* Верно, сначала вдыхаемый воздух поступает через нос в носовую полость. О том, из каких пяти машин и таинственных лабиринтов состоит наш нос, мы уже говорили. Здесь он согревается, увлажняется и очищается от пыли. Поэтому очень важно дышать носом, а не ртом. Это главное правило дыхания.
Проведем еще один эксперимент, чтобы убедиться, почему важно дышать носом.

Проведение опыта.

 Поднесите ладонь ко рту, тихо, медленно подышите через открытый рот на ладонь. Вопрос: «Какой воздух выходит из нас - теплый иди холодный?» *(ответы детей).* Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла. Поэтому, если дышать через рот, можно простыть, получить насморк. Особенно это опасно зимой. Чтобы сохранять свое тепло, быть здоровым, не простывать - лучше дышать через нос.

Очищенный, согретый воздух через дыхательные пути поступает в лёгкие *(слайд №3).* Дыхательный путь состоит из органов дыхания: носоглотку, гортань, трахею, бронхи *(слайд №4).* Когда ты делаешь вдох, ребра расширяются. Расположенная под легкими мышца, называемая диафрагмой, распрямляется, воздух заполняет легкие. При выдохе ребра опадают *(слайд №5*).

-Вы когда - ни будь, надували воздушные шарики? Вот и ваши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе - уменьшаются, сжимаются, как шарик *(слайд №6).*

Все легкие пористые словно губка. Они состоят из множества крошечных пузырьков, покрытых кровеносными сосудами. Когда легкие заполняются воздухом, они всасывают из воздуха весь кислород, чтобы отдать его крови. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Легкие, также как и сердце, должны постоянно работать. Сердце перегоняет кровь, а легкие воздух *(слайд №7).* В легких происходит так называемый обмен: кислород из воздуха забирается, а углекислый газ отдается и выводится – выдыхается обратно *(слайд №8).*

Именно за счет воздуха, который рвется наружу, благодаря специальным голосовым связкам, расположенным поперек дыхательной трубки, образуется голос человека. Напор воздуха большой – голос громкий и звонкий, воздух потише напирает, то и голос тише *(прям как «пищалка» - рис.)* У женщин воздушный тоннель в три раза уже, поэтому и голос у них – тоньше. Кроме того, у мужчин и голосовые связки грубее. В качестве резинки, в нашей пищалке выступает язык. Если мы упрем язык в нижние зубы, широко откроем рот, и, не закрывая рта и не шевеля языком, попробуем что-нибудь сказать, то ничего не получится! А теперь попробуем сказать нормально – сразу чувствуется, как заработали язык и губы! Вот, оказывается, кто слова делает!

*Физкультминутка.*

|  |  |
| --- | --- |
| Эй, ребята, посмотри: | *поднять руки вверх;* |
| Мы надули пузыри. | *надуваем пузыри;* |
| Синий, красный, голубой, | *подскоки на месте;* |
| Выбирай себе любой. | *бег на месте.* |

*(Повторяется 2-3 раза)*

- Молодцы!

- Изменилось ли ваше дыхание?

- Как вы стали дышать? *(быстро, часто).*

- Объясните, почему увеличилась частота вдохов и выдохов? *(Потому что мы прыгали, бегали).*

- Наше здоровье зависит от состояния наших легких. Если человек занимается физкультурой, хорошо двигается, выполняет дыхательные упражнения, его легкие разрабатываются, они легко расширяются и сжимаются. Это хорошо тренированные легкие. А человек мало подвижный, сутулый, не следящий за состоянием своей осанки, со сведенными вперед плечами дышит неправильно, его легкие всегда сжаты, сдавлены, поэтому он не получает необходимого количества кислорода, а значит его организм голодает, постепенно слабеет и человек становится больным.

Демонстрация с воздушными шарами.

 - Перед вами два шарика разных размеров. Вы хорошо представляете, что внутри шаров находится воздух. В каком из них больше воздуха? *(ответ детей: в большом)*. Представим, что эти шарики наши легкие. Легкие, в которые больше входит воздуха - больше расширяются, а, значит, они более тренированные, легкие, которые меньше расширяются - меньше получают воздуха и, следовательно, слабые. Такой человек не правильно дышит, его дыхание поверхностное, частое, не глубокое. Человек со слабыми легкими – не здоровый человек. Правильное дыхание - спокойное, равномерное, умеренно глубокое.

Как мы уже говорили, кровеносные сосуды несут кислород из легких в кровь. Кровь же, в свою очередь разносит его ко всем нашим органам. Поэтому очень важно следить за тем, каким воздухом мы дышим. К сожалению, сегодня есть много факторов, оказывающих влияние на наличие кислорода в воздухе. Посмотрите внимательно на эти картины *(слайд №9).* В каком городе вы бы хотели жить? Почему? *(Потому, что чисто, нет дыма, газа, много растений).* Правильно, ведь свежий воздух укрепляет здоровье человека и улучшает его настроение.

Все это связано с внешними обстоятельствами, но есть еще один фактор, который непосредственно зависит от человека, его отношению к собственному здоровью и его личному выбору. Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо». Как вы понимаете слова «живи разумом»? Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

Табак отравлял человечество не всегда. Долгое время в Рос­сии вообще не знали о курении. После появления табака у нас курение много лет было запрещено, а торговцев табаком и тех, кто курит, били плетьми. Врачи всегда были единодушны: табак вреден.

Курящие отравляют весь свой организм и больше всего легкие: им трудно дышать, они много кашляют, болеют чаще, раньше умирают. Если курить начинают в подростковом возрасте, то резко замедляется рост, плохо развивается память и внимание, человек начинает медленно и плохо соображать, часто ошибается. Каж­дые 2-3 часа на земле умирает человек от болезней, вызванных курением. Посмотрите внимательно на эти фото *(слайд №10).* Чем они отличаются? Слева легкие человека, который не курит, а справа – курящего человека. Видите отличия? Многим кажется, ничего опасно­го в том нет. Но оказывается, что если человек выкурил 2 сига­реты, скорее всего он будет курить всегда. Ему кажется, что он бросит, как только захочет, но это не так. Поэтому против куре­ния есть только одно средство - не начинать курить никогда! Есть такая поговорка: «Посеешь поступок – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу!»Как вы это понимаете?

Анализ ситуации.

1. Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

«У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоя­тельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слы­шал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет ор­ганизм. Курящие люди чаще всего болеют и чаще умирают. А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя, зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом. А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?»

*Вопросы:*

- Какой выбор надо сделать мальчику? Молодцы ребята, правильный выбор *(слайд №11)!*

- Почему курящие люди чаще болеют?

*2.* Послушайте стихотворение:

У бабули юбилей:

Полон дом у нас гостей,

Гости много говорили,

Чай пили и курили.

И нерадостно мне одному:

Задыхаюсь я в дыму.

Дым вокруг от сигарет

Мне в дыму том места нет!

*Вопросы:*

- Чем опасен для здоровья табачный дым?

- Как бы вы поступили, если бы оказались на месте героя

стихотворения?

Выбери правильный ответ.

Если рядом курят, нужно:

- отойти в сторону;

- попросить не курить;

- подойти к курящим как можно ближе.

***Итог занятия***.

- Занятие наше называлось «Зачем я дышу и как я дышу, узнаю об этом и всем расскажу».

- Что сегодня вы узнали нового на занятии?

- О чем вам хотелось бы рассказать своим родным и друзьям?

-А я желаю вам всегда быть здоровыми и в хорошем настроении!