

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС образовательная область «Физическое развитие» занимает ведущее место в воспитательно - образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка.

Здоровье человека закладывается в детстве, поэтому наша задача-

формировать представления дошкольников о здоровом образе жизни. Обучая детей мы используем все доступные формы и методы работы – беседы, обсуждение ситуаций, наблюдения, чтение художественной литературы, дидактические и подвижные игры.

Работа идет комплексно по всем разделам воспитания и обучения.



Конспект НОД "Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет".

Программное содержание: закреплять знания детей о работе сердца. Познакомить детей с функцией легких у человека, учить находить их место положения. Активизировать в речи детей слова: дыхание, легкие, вдох, выдох. Воспитывать здоровый образ жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ

- Ребята, давайте вспомним, что такое сердце (это жизненно необходимый орган человека).

Обращаю внимание детей на рисунок сердца. Размером оно с кулачок. Дети показывают свой кулачок.

Вот такое у вас сердце. Несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов, и когда вы двигаетесь, и когда вы спите.

Что происходит при сокращении сердца? (Кровь получает толчок для движения и доставляет ко всем частям тела кислород и питательные вещества).

А вы знаете, откуда кровь берет кислород? (Из легких).

Как вы думаете, как он туда попадает? (При дыхании).

Показываю детям схему легких человека. Обращаю внимание на то, что между легкими расположено сердце. Легкие с сердцем "живут в грудной клетке", которая состоит из ребер, предохраняющих наши органы от повреждения,

Человек не может жить без воздуха. Основными органами, благодаря которым мы дышим, являются легкие. Наши легкие работают и днем и ночью, всю нашу жизнь. У каждого из нас два легких: правое и левое. Находятся они внутри грудной клетки.

Процесс дыхания состоит из двух движений - вдох и выдох. Во время вдоха воздух входит в легкие, а во время выдоха - выходит из них.

Мы вдыхаем воздух при помощи рта и носа. Когда мы с вами дышим, то легкие, как воздушный шарик заполняются воздухом и увеличиваются, тогда и грудная клетка должна стать больше.

Давайте понаблюдаем за процессом дыхания. Сейчас вы спокойно сидите за столами, не двигайтесь.

Вдох. Воздух входит в легкие, грудная клетка стала больше.

Выдох.

-Как вы думаете, что происходит с дыханием при быстром и долгом беге или при выполнении прыжков. (Дыхание становится частым).

Почему увеличивается частота дыхания? Потому что, когда ты быстро бежишь или высоко подпрыгиваешь, сердце активно гонит кровь по сосудам, Легкие в этот момент должны выполнить свою работу: освободить кровь от ненужных веществ и заменить их необходимыми.

Давайте проведем эксперимент. Сейчас мы выполним несколько упражнений под музыку.

(Выполняют упражнения).

- Дети, как мы сейчас дышим? Дыхание учащенное.

Почему?

Сейчас сядем за столы и отдохнем. (Глубокий вдох, выдох, выполнить 2 раза).

- При помощи чего мы вдыхаем воздух? Положите ладошки на то место, где находятся наши легкие. Вдохнули глубоко, выдохнули. Что происходит с легкими? (Заполняются воздухом и увеличиваются)

Беседа воспитателя с детьми о вреде курения.

- Чем можно испортить легкие?

Курение очень вредно для легких.

Курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Воздух, которым мы дышим, прозрачный, чистый, особенно в лесу дышится хорошо.

- В дыме находятся вредные вещества. При курении они оседают в легких.

Поэтому человек, который курит, кашляет.

Чтобы легкие не болели, нужно вести здоровый образ жизни

- жить как в детском саду - прогулки на свежем воздухе, зарядку делать каждый день, закаляться.

- Ребята, давайте запомним такие слова: "Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!"

Уже сейчас, пока ты маленький, дай сам себе слово, что не будешь курить, когда вырастешь, потому что курение вредно для здоровья.

