

Открытое занятие ДО « Оздоровительная гимнастика»

Тема: « Органы дыхания и их роль в организме человека. Специальные упражнения для развития органов дыхания».

Теория: « Органы дыхания. Их роль в организме человека»

Практика: « Специальные упражнения для развития органов дыхания»

Цель: Раскрыть важность работы органов дыхания.

Задачи: Познакомить детей с функцией органов дыхания и воспитать бережное отношение к ним.

Здравствуйтесь дорогие ребята и гости нашего объединения. Сегодня мы проведём занятие на тему:

« Органы дыхания. Их роль в организме человека» и научимся выполнять упражнения способствующие развитию органов дыхания».

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим я, и он, и ты.

Итак, давайте ознакомимся с нашими органами дыхания и запомним как они называются.

1. Нос. Он нужен для того, чтобы им вдыхать и выдыхать воздух. Чтобы вдыхаемый воздух согрелся. А волоски внутри нужны, чтобы задерживать пыль вдыхаемую носом, чтобы она не попала в лёгкие.

2. Рот. Нужен нам для дыхания, если нос по какой то причине не функционирует. Давайте закроем носики и попытаемся дышать. Получается?

А теперь наоборот. Вот по этому, эти два органа так важны и называются взаимозаменяемые в акте дыхания.

3.Трахея. Это трубка ,которая проводит воздух в бронхи и лёгкие. Она состоит из хрящевой ткани.

4.Бронхи. Парный орган, который проводит воздух с трахеи в оба лёгкого.

5. Лёгкие. Парный орган, который отвечает за газообмен в организме человека. Т. е. кислород превращает в углекислый газ. Во время дыхания мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ.

А теперь давайте разберём, как же работают наши органы дыхания.

Нос расположен на передней поверхности лица. Он у нас один. Имеет 2 ноздри разделённые носовой перегородкой. Внутри покрыт волосным покровом , во избежания попадания в него пыли. И для того, чтобы немного согреть вдыхаемый нами воздух. А так же, чтобы ощущать различные запахи.

Дальше, поговорим о ротовой полости

Рот у нас тоже один. Он нужен для дыхания , если не дышит нос .В нём расположен язык и зубы.

С ротовой или носовой полости воздух поступает в трахею. Трубочку несущую воздух в бронхи и лёгкие. В самом конце трахея делится на 2 бронха.

Бронхи - это парный орган. Их у нас 2. Вспомните, когда вы болеете ,вам ставят диагноз ,бронхит? Это и есть воспаление бронхов. Или Лёгких.

Лёгкие - парный орган, который способен расширяться при вдохе и сужаться при выдохе. Это конечная точка , где кислород превращается в углекислый газ, который ,попадающий в них при вдохе , превращается в углекислый газ, выделяющийся при выдохе. А кто ответит на вопрос, как нам сохранить здоровье наших органов дыхания?

Ответ: Не переохлаждаться, правильно питаться ,соблюдать правила гигиены ротовой и носовой полости.

Итак, мы ознакомились с органами дыхания и их функциями. А теперь давайте проверим , как вы умеете дышать.

(Детям и всем присутствующим раздаются шарики)

Сейчас вы должны надуть шарик за 5 вдохов и 5 выдохов. Размер шарика скажет о том, как работают ваши органы дыхания. (Все надувают шары).

Вывод: Чем больше шарик, тем сильнее лёгкие и больше их объём.

Теперь переходим к практическому занятию.

Давайте в игровой форме закрепим пройденное . Встанем в два круга , и представим , что это наши лёгкие. Смыкая круг, они выдыхают, а расширяя круг, вдыхают. А чтобы понять что происходит с кислородом и углекислым газом мы сейчас представим , что девочки в красных косыночках -это углекислый газ ,а в синих-кислород. Т.е. Если я говорю вдох, вы должны понять кого запускать , а кого выгонять из круга .И так же ,я говорю ,выдох, и что мы должны делать?.....Молодцы ребята. Вы хорошо усвоили материал.

Переходим к физическим упражнениям.

1. ИП. Стоя. Выполняем прыжки . Вверх с прихлопом над головой, приземлившись вниз тоже хлопок ,только опуская руки ниже уровня туловища.
2. ИП. Стоя. Руки на уровне плеч , кисти держим в кулачках. Выполняем повороты в стороны.
3. ИП. Стоя. Ноги на ширине плеч. Выполняем наклоны вперёд, ладонками касаемся пола.
4. ИП. На четвереньках. «Кошечка» На вдохе выгибаем спину вверх, на выдохе прогибаем вниз.
5. ИП. Лёжа на спине. Руки за головой. Поднимаем ноги на 90°
6. ИП. Лёжа на спине. Руки вдоль туловища, поднимаем ноги над головой и достаём пол.
7. ИП. Лёжа на животе. «Лодочка» Одновременно поднимаем вытянутые руки и ноги, на 1.2.3.отпускаем.
8. ИП. Лёжа на животе. В руках держим мячики. Поднимаем руки над уровнем туловища, на 1.2.3.отпускаем.
9. ИП. Сидя в «бабочке , мячи между стоп. Руки за спиной. Выполняем наклоны вниз, достаём лбом до мяча.
- 10.ИП. Сидя. Ноги вытянуты вперёд. Выполняем наклоны, кончиками пальцев рук дотягиваемся до ног.

Всем спасибо. На этом наше занятие окончено. Я надеюсь, что вы запомнили названия органов дыхательной системы, поняли их роль в организме, что без них нет жизни, и запомните, что надо всегда следить за сохранением их здоровья.

До новых встреч.

ПДО Черкесова И.В.