

## Беседа «Шаги воздуха в организме»

Воспитатель: Ребята, сегодня я шла в детский сад и видела двух людей одного возраста. Они куда-то торопились. Один из них шел и спокойно дышал, другой же задыхался и все время дышал через рот. Как вы думаете, почему так по-разному дышали люди?

Ответы детей (Один, может быть, догонял другого и задохнулся)

Воспитатель: Как вы думаете, от чего еще человек может так тяжело дышать?

Ответы детей (Ему тяжело идти, он слабенький)

Воспитатель: Очень важно тренировать свой организм и легкие, чтобы при небольшой нагрузке не задыхаться, как тот человек, о котором я вам рассказывала. Что мы с вами можем сделать, чтобы наши легкие были тренированные?

Ответы детей (Делать гимнастику, больше быть на свежем воздухе)

Воспитатель: Что вы выполняете после утренней гимнастики перед выходом из физкультурного зала?

Ответы детей (Дыхательное упражнение)

Воспитатель: Какое, например?

Ответы детей (Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым)

Воспитатель: Давайте сделаем упражнение «Надуй шар», которое мы выполняем на утренней гимнастике: медленный вдох через нос, руки разводим в стороны, медленный выдох через рот, сложенный трубочкой, руки сводим вперед. Правильно.

Все люди вдыхают одинаковое количество воздуха?

Ответы детей (Нет)

Воспитатель: Почему? У каждого человека разный объем легких.

Скажите, пожалуйста, почему человек должен дышать носом, а не ртом?

Ответы детей (В носу воздух согревается; в носу есть волоски, которые не дают пыли попадать в легкие; в носу есть такая «липучка», к которой все микробы прилипают)

Воспитатель: Всегда ли человек одинаково дышит?

Ответы детей (Когда бежит, может часто дышать)

Воспитатель: Давайте проведем маленький эксперимент. Сейчас вы все дышите ровно и спокойно, а теперь я предлагаю вам немного попрыгать по группе друг за другом под музыку.

В течение 30 - 40 секунд дети выполняют прыжки.

Теперь пройдем немного по группе и послушаем свое дыхание. Что с ним произошло?

Ответы детей (Мы дышим часто)

Воспитатель: Теперь давайте сделаем дыхательное упражнение «Дровосек». Что стало с вашим дыханием?

Ответы детей (Стало легче дышать.)

Воспитатель: Запомните, ребята, чем чаще мы будем заниматься физической культурой, делать зарядку, лучше, если на свежем воздухе, тем тренированнее будут наши легкие, сердце и здоровее весь организм. А если мы будем все время сидеть перед телевизором, лежать на диване и бездельничать, наш организм от этого здоровым не станет.