

«Скелет - опора тела»

(старший дошкольный возраст)

интегрированное занятие.

Задачи:

- Формировать элементарные знания об опорно - двигательном аппарате человека (скелета, мышцах, установки на ЗОЖ;
- раскрывать значение и важность знаний физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц;
- изучать приёмы формирования красивой фигуры, правильной осанки;
- активизировать словарь (череп, позвоночник, мышцы, суставы);

Оборудование: ноутбук, интерактивная доска, презентация.

Ведущий:

Проходите, проходите!

Очень рада видеть вас.

С интересной новой темой

Познакомлю всех сейчас.

Ребята, на адрес нашего детского сада пришло электронное письмо, давайте посмотрим о чём оно.

Дети смотрят на экран и слушают воспитателя

« Здравствуйте, ребята! Пишет вам доктор Айболит. Я очень беспокоюсь о вашем здоровье. Знаю. Что вы скоро пойдёте в школу. А чтобы хорошо учиться в школе, нужно не только много знать и уметь, но и быть здоровым. Ведь плохое здоровье – причина отставания в росте, слабой успеваемости, дурного настроения.

А знаете ли вы основные правила здорового образа жизни, выполняете ли их регулярно?

Ребята, чтобы беречь своё здоровье, нужно знать свой организм, своё тело. Я посылаю вам посылку, а что в ней, вы узнаете, отгадав загадку. Слушайте внимательно.

Я опору тела составляю,

Ходить. Бегать, прыгать, помогаю.

Ответы детей.

- А вот и посылка. Посмотрите это уменьшенная копия скелета человека. Сегодня на занятии мы познакомимся с нашим телом, а именно со скелетом человека и его мышцами.

Чтение стихотворения Н. Кнушевицкой «Чтоб на кисель не подходить».

Чтоб на кисель не походить,
На скользкую медузу,
Скелет у всех нас должен быть,
И он нам не обуза.

Пусть нет его у червяка,
Какой-нибудь амёбы,
У стрекозы и мотылька,
А нам он нужен, чтобы

Играть в футбол, ходить в кино
И плавать в речке летом.
Мы не смогли бы ничего,
Не будь у нас скелета.

Суставы гибкие согнём,
Пробежку начинаем...
Скелет опорой служит днём,
А ночью отдыхает!

- Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет – опора человека, благодаря которому мы сохраняем свою

форму. Посмотрите на скелет человека. (*показ слайда*). Он состоит из костей больших и маленьких, и совсем крошечных. Их общее количество – более 200.

Потрогайте свою руку, ногу, что вы чувствуете? Это кости.

На вид скелет очень хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет - это не только опора, но и защита внутренних органов.

Ребята, давайте назовем основные части скелета?

Дети: череп, конечности, позвоночник, ребра.

Ведущий: Череп похож на шлем. А защищает он?

Ответы детей.

Ведущий: Грудная клетка состоит из 12 пар рёбер, которые прикреплены к позвоночнику. Что защищают рёбра?

Ответы детей.

Ведущий: Позвоночник – основной стержень туловища. Он состоит из 33 позвонков.

Корень у дерева - жизни всей источник.

Жизни ствол у человека-

Это позвоночник.

В состав скелета входят ещё кости верхних и нижних конечностей. О худых людях говорят: « У него только кожа да кости». Может ли быть такое на самом деле?

Ответы детей.

Ребята, напрягите свои руки и покажите свои мускулы. Как вы думаете, почему у спортсменов такие широкие плечи, мощная грудь, крепкая шея, сильные руки и ноги?

Ответы детей.

Конечно, скелет, но ещё и мышцы – это главные силачи. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Человеку очень нужны мышцы. Без них все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Вытяните руку – ваши мышцы сейчас напряжены. Согните руку в локте – в это время мышцы сокращаются и приводят вашу руку в движение. (*показ*).

Дети повторяют.

Попробуйте обхватить пальцами левой руки правый кулак и поверните его в разные стороны. Примерно так одна кость соединяется с другой, а что бы они не разъединились, их связывают связки.

С ростом человека скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее.

Чтобы стать красивым, сильным и здоровым, нужно тренировать свои мышцы. Что помогает это делать?

Ответы детей.

Правильно, давайте и мы с вами сейчас разомнемся.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Мы разминку начинаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх –

Отдохнёт спина у всех.

Начинаем приседанья!

Раз, два, три, четыре, пять,

А теперь их тянем вверх,

Отдохнёт спина у всех .

Физкультура и спорт делают фигуру человека красивой , формируют правильную осанку. Прямая спина не только красивая, но и говорит о хорошем здоровье. При плохой осанке человеку трудно дышать (Показать на примере), хуже работают внутренние органы. Нарушение осанки – это искривление позвоночника. Или сколиоз.

Каковы причины плохой осанки? Кто может сказать?

Ответы детей.

Как выработать правильную осанку? Давайте запомним, что нужно сделать для сохранения хорошей осанки.

1. Прямо сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
2. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель на одном плече, оно станет ниже другого.
3. Спать на жёсткой подушке с невысокой подушкой.

Если вы будете выполнять эти правила, осанка у вас станет красивой и правильной. А сейчас мы с вами проведём эксперимент.

Эксперимент с портфелем и ранцем.

Одному ребёнку одеваем ранец, другому даём в руку портфель и просим пройти перед всей группой, а затем повернуться спиной к детям. Ребёнок, держащий в руке тяжёлый портфель, наклоняется в сторону, у второго ребёнка спина не искривлена. Дети делают выводы, с чем лучше ходить в школу: **с ранцем, который можно надеть на спину.**

Эксперимент с ведёрками.

Один ребёнок держит небольшое детское ведёрко с водой. Другой берёт два маленьких ведёрка с водой в обе руки. Подержав ведро в одной руке, ребёнок устаёт и начинает наклоняться в сторону. Второй ребёнок держит спину ровно. Дети делают вывод, как лучше носить, например, сумки, помогая маме: нужно расположить все покупки в две сумки и нести их в обеих руках.

Эксперимент

«Правильная ли у вас осанка?»

Дети встают, поворачиваются спиной, складывают ладони за спиной и приставляют руки к позвоночнику. Ладони не должны разомкнуться. Педагог отмечает, у кого из детей хорошая осанка.

Игровой тренинг

«Пройти с мешочком на голове»

Дети идут друг за другом с мешочком на голове и повторяют за педагогом слова.

Я повторяю по утрам:

Мой позвоночник, гибок, прям.

Когда лежу, стою, сижу-

За позвоночником слежу.

Я позвоночник сберегу.

И от болезни убегу.

Существуют специальные упражнения для укрепления мышц туловища.

Как мы уже говорили, наши мышцы становятся сильнее благодаря физической нагрузке. И поэтому у спортсменов и атлетов они такие крепкие. Что кроме упражнений может укрепить наш скелет? Какие продукты нужно употреблять?

Нам необходимы продукты, в которых много кальция - творог, молоко. Такие полезные овощи и фрукты – в них содержатся витамины. А вы хотите быть сильными и ловкими и быстрыми? Тогда надо заниматься, чем?

Ответы детей.

Словом, вести активный образ жизни. Вы всегда можете контролировать работу своих мышц. Ваш мозг подаёт команды мышцам, а они их выполняют. А сейчас немного разомнёмся.

Разминка для мышц

Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать,
Прочь усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать.
Очень трудно так стоять-
Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

Ребята, наше занятие подходит к концу. Мы сегодня вели разговор о скелете и мышцах, которые приводят в движение кости скелета. Познакомились с правилами формирования красивой фигуры и хорошей осанки. Ведь не зря говорят: в здоровом теле – здоровый дух. До новых встреч.