

Вовк Людмила Владимировна
Воспитатель,
детский сад №56 "РЖД", г. Абакан, Республика Хакасия.

«Путешествие в страну «Здоровейка»- зачем человеку мышцы?»

Возрастная группа: младшая

Цель: создание условий для формирования представлений у младших дошкольников о значении мышц в человеческом теле.

Задачи:

- способствовать обогащению словарного запаса;
- развивать желание детей двигаться и заниматься спортом;
- воспитывать чувство любви к своему телу, восхищение его возможностями.

Детская цель: помочь Колобку преодолеть преграду- закатиться на горку, при помощи укрепления мышц тела.

ППРС: горка, иллюстрации тела человека, внутренних органов, мышцы тела, мышцы лица, резинки-экспандеры, тарелки на каждого ребенка, бумажные салфетки-на них нарисованы маркером мышцы- тонкая и толстая, вода, гантели.

Предварительная работа: Чтение энциклопедии «Тело человека»; Рассмотрение иллюстраций на тему мышцы и скелет человека. Беседа об организме человека.

Ход НОД.

Воспитатель: Мы приветствуем друг — друга,

В этом месте, в этот час,

И, держась за руки дружно,

Вместе: Все получится у нас.

Открывается дверь и закатывается живой герой- Колобок.

Пробует закатиться на горку. Пыхтит, не может.

Колобок: ой, ой, ой.

Воспитатель: Ребята, смотрите кто к нам прикатился?

Ответы детей:.....

Воспитатель: что с тобой Колобок?

Колобок: хотел на горку закатиться, да не могу.

Воспитатель: А почему ты не можешь закатиться?

Колобок: Не знаю. Может вы мне скажете, почему я не могу закатиться?

Воспитатель: Дети, вы знаете почему?

Ответы детей:.....

Воспитатель: Точно! чтобы закатиться в горку, нужно развивать свои мышцы, чтобы они стали сильными и твердыми и большими. Правда, ребята?

Ответы детей

Воспитатель: Колобок, ты знаешь, как устроены наши мышцы?

Колобок: нет, не знаю. А что такое мышцы?

Воспитатель: А что такое мышцы и зачем они нужны давайте мы сейчас все вместе и узнаем. (Приглашает всех подойти к магнитной доске)

Презентация- комментарий по картинкам.

1 картинка: внешнее строение человека.

Воспитатель: у каждого человека есть? Что, ребята?

Ответы детей: голова, шея, грудь, спина, живот, руки, ноги.

Воспитатель: правильно, молодцы!

2 картинка: внутреннее строение человека:

Воспитатель: внутри каждого человека есть, какие внутренние органы?

Головной мозг- для чего, ребята? Ответы детей- чтобы наша голова думала

Воспитатель: сердце- послушайте как стучит наше сердечко, слышите: тук-тук-тук, для чего?

Ответы детей: для хорошего кровообращения в нашем организме.

Воспитатель: легкие?

Ответы детей: помогают нам дышать.

Воспитатель: печень- пищеварительная железа, вырабатывает желчь и регулирует обмен веществ в организме, кишечник- участвует в пищеварении, почки и мочевой пузырь- органы мочевыводительной системы.

3 картинка: мышцы

Воспитатель: ребята, кто знает, что же такое мышцы? Это-орган тела человека, из которого состоит мышечная система. Благодаря мышцам человек может двигаться: сгибать и разгибать различные части тела, поднимать и опускать конечности. Мышцы есть на всех частях тела, и называются они точно также, как место, где они расположены.

4 картинка: мышцы лица

Воспитатель: На лице - мышцы лица. (гимнастика для лица).

5 картинка: Рука в сгибе: когда мы с вами тренируемся, делаем физические упражнения - наши мышцы укрепляются – становятся сильными, твердыми. Сейчас мы с вами наглядно увидим, когда мы занимаемся.

Воспитатель: 1) Давай изучим мышцы собственного тела. Расслабь одну руку, а другой пощупай ее всю. Правда мягкая? Теперь сожми расслабленную руку в кулак и напряги ее! Попробуй еще на ощупь в таком состоянии- она будет более твердой. Мышцы есть во всем теле человека, но там, где твоя рука стала твердой, они наиболее развиты.

2) Опустите правую руку вдоль тела, а другой пощупай ее всю. Правда мягкая? А сейчас в правую руку возьмите гантель, поднимите ее вверх, пощупайте часть руки выше локтя, левой рукой. Попробуй еще на ощупь в таком состоянии- она будет более твердой.(Можно повторить еще раз) Что вы ощутили? Ответы детей. Попробуй еще на ощупь в таком состоянии- она стала твердой. Мы с вами ощутили, что мышца затвердела и сократилась – стала меньше, стала твердой.

Когда мы начинаем заниматься, кровь по сосудам приливает к мышце.

Начинается усиленное питание мышцы через кровь питательными

веществами. За счет этого мышца наша укрепляется и твердеет. А если постоянно делать упражнения, мышца увеличивается и становится большой.

Воспитатель: Давайте посмотрим, что происходит с мышцей, когда мы постоянно тренируемся – делаем упражнения.

Эксперимент (тарелки на каждого ребенка, бумажные салфетки- на них нарисованы маркером мышцы- тонкая и толстая, вода, шприц)

На тарелках лежат бумажные салфетки- на них нарисованы маркером мышцы- тонкая и толстая. Воспитатель предлагает детям взять шприцы и налить на салфетку воду через шприцы.

Колобок: Смотрите, что произошло?

Обсуждения детей, воспитателя, колобка.

Вывод: Когда мы тренируемся мышцы увеличиваются.

Колобок: Я хочу тренироваться, заниматься... А вы, ребята, хотите?

Ответы детей.....

Упражнение с резинками.

Воспитатель: Колобок, сейчас мы покажем тебе комплекс упражнений, которые ты сделаешь и сможешь преодолеть препятствие на своём пути – перекатиться через горку. Давайте возьмём в руки резиночки (экспандеры), Колобок подходи бери себе резиночку и вместе с детьми давайте порастягиваем их перед собой. Кстати, наши мышцы подобны «резиночкам». Только их много. Представьте множество «резиночек», которые укорачиваются, удлиняются, заставляют двигаться тело человека.

Комплекс упражнений с резинками – экспандерами.

(1. В руках резиновая лента. И. П. - ноги на ширине плеч, руки с ленточкой внизу. 1 – вдох - руки вверх, 2 – руки в стороны *(пытаемся разорвать резиновую ленту)*).

В руках резиновая лента. И. П. - ноги на ширине плеч, руки с ленточкой растягиваем на линии груди, в стороны. 1 – вдох – в стороны. 2. –выдох- руки к центру

Воспитатель: что вы чувствуете после упражнений?

Ответы детей... и колобка

Воспитатель: вы устали, потому что Вы это сделали первый раз. А если вы будете делать это постоянно, то мышцы не будут уставать, а станут сильными и выносливыми.

Колобок: ребята, мне кажется, что у меня появилась сила, благодаря моим крепким мышцам. Сейчас, я думаю у меня получится закатиться в горку. Колобок пробует и удачно прокатывается по горке.

Колобок: ура! Я смог закатиться на горку. Спасибо, ребята, вам. Только вот я чувствую, что мои мышцы напряжены.

Итог (релаксация)

Воспитатель: я знаю как их расслабить! Предлагаю всем вам отдохнуть и вместе с детьми провести расслабляющий массаж. (Все взрослые тоже встают и делают массаж друг другу)

Воспитатель: Дети строятся друг за другом «паровозиком». Руки кладут друг другу на плечи. В соответствии с текстом выполняют действия.

На малышку глядя,
Спинку гладим сзади.
Рыбка по морю плывёт,
Белка хвостиком метёт,
Как по небу облачка
Мы погладили бочка.
Как летят снежинки,
Так мы гладим спинки.

Воспитатель: Если спортом заниматься

Постоянно много лет,

Значит, будут укрепляться

Наши мышцы и скелет!

Колобок говорит детям спасибо, прощается и уходит.

Рефлексия: ребята, кто был сегодня у нас в гостях? Что мы сегодня узнали с вами нового? О чем рассказали Колобку? Как мы должны укреплять свои мышцы?

Дети под музыку уходят.