

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Цикл занятий ЗОЖ

Занятие 2. «Скелет – опора тела»

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Занятие 2. «Скелет – опора тела»

Цель:

Сформировать у детей представление о скелете как о твёрдой опоре тела, познакомить с его основными частями и значением для движения и защиты внутренних органов.

Задачи:

- Дать понятие о скелете (позвоночник, череп, рёбра, кости рук и ног); объяснить роль скелета (опора, защита, движение).
- Развивать познавательный интерес через опыты и сравнения; формировать навыки сохранения правильной осанки.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму, желание заботиться о здоровье позвоночника.
- Развивать координацию движений, чувство равновесия, общую моторику через специальные упражнения.

Оборудование и материалы

- Плакат «Скелет человека» или муляж скелета (можно использовать демонстрационный материал).
- Губка и тонкая пластиковая трубочка (для опыта).
- Мягкие мешочки с песком (по количеству детей) для ходьбы на голове.
- Гимнастические палки или мягкие модули.
- Карточки с изображением различных поз (правильная и неправильная осанка).
- Пластилин (или солёное тесто) для лепки.
- Музыкальное сопровождение (спокойная и ритмичная музыка).

Ход занятия.

Вводная часть

Дети входят в зал, встают в круг. Инструктор приветствует их и предлагает отгадать загадку:

*«Твёрдый каркас есть у тела,
Он помогает нам смело
Прыгать, бегать и стоять,
Органы все защищать.
Что же это?» (Скелет)*

Инструктор:

– Правильно, скелет. Сегодня мы узнаем, почему человеку нужен скелет, из чего он состоит и как его беречь.

Разминка (двигательная часть)

Под ритмичную музыку проводится разминка с элементами имитации движений, связанных с костями и скелетом:

- Ходьба на месте с высоким подниманием колен – «ходим на крепких ногах».
- Наклоны вперёд, касаясь руками пола – «гнём позвоночник».

- Повороты туловища в стороны – «показываем, как работает позвоночник».
- Лёгкий бег на носках.(на месте)

В конце разминки – дыхательное упражнение «Подуем на плечо».

Основная часть.

Опыт «Губка и трубочка»

Инструктор демонстрирует два предмета: губку и пластиковую трубочку.

– Посмотрите, ребята. Если я возьму губку, она мягкая, гибкая, но если я положу на неё книгу, что произойдёт? (Губка сожмётся, книга упадёт.) А теперь попробую положить книгу на трубочку. Что видите? Трубочка выдерживает вес, книга не падает.

– Так и наш организм: мягкие мышцы и внутренние органы нуждаются в твёрдой опоре. Этой опорой служит скелет. Он как трубочка – держит всё тело.

Рассматривание плаката «Скелет человека»

Инструктор вывешивает плакат или показывает муляж скелета. Дети рассматривают, показывают знакомые части.

Объяснение по частям:

- **Череп** – защищает головной мозг. Череп очень прочный, как шлем.
- **Позвоночник** – главный стержень. Состоит из маленьких косточек-позвонков, они подвижны. Позвоночник позволяет нам наклоняться, поворачиваться.
- **Рёбра** – похожи на клетку, защищают сердце и лёгкие.
- **Кости рук и ног** – дают нам возможность ходить, бегать, брать предметы.

Инструктор:

– Давайте представим, что у нас нет костей. Какими бы мы были? (Как мешок, не смогли бы стоять, ходить.)

– Наш скелет не только опора, но и защитник. Он оберегает самые важные органы.

Игровое упражнение «Позвоночник – ствол дерева»

Дети встают друг за другом в колонну, вытягивают руки вперёд, кладут их на плечи впереди стоящему. Инструктор объясняет:

– Представьте, что мы – один длинный позвоночник. Первый ребёнок – первый позвонок. Будем двигаться вместе, не расцепляя рук.

По команде «Ветер» колонна делает наклоны вперёд-назад, в стороны, сохраняя цепочку. Упражнение выполняется медленно, чтобы дети почувствовали, как подвижность каждого «позвонка» важна для гибкости всего позвоночника.

Беседа «Как сохранить скелет здоровым?»

Инструктор показывает карточки с изображением правильной и неправильной осанки (сутулый человек, ровная спина).

– Как вы думаете, что полезно для нашего позвоночника?

Дети высказываются. Инструктор обобщает:

1. Держать спину ровно (сидеть, стоять, ходить с прямой спиной).
2. Делать зарядку, укреплять мышцы спины.
3. Спать на твёрдой ровной постели.
4. Носить рюкзак на двух лямках.
5. Не поднимать тяжести.

Подвижная игра «Не урони голову»

Каждый ребёнок получает мягкий мешочек с песком. Мешочек кладётся на голову.

Инструктор:

– Сейчас мы проверим, кто может ходить с ровной спиной и не уронить свой «скелетик». Ведь когда голова держится прямо, позвоночник остаётся здоровым.

Дети выполняют:

- Ходьбу по прямой линии.
- Ходьбу змейкой между кеглями.
- Ходьбу с остановкой по сигналу (сохраняя равновесие).

Пальчиковая игра «Кости-скелетики»

Для смены деятельности проводится пальчиковая гимнастика:

Вот череп – голова,

Позвоночник – спина.

Рёбра – клетка грудная,

Руки-ноги – опора такая.

Все косточки дружат,

Тело держат и служат.

(Дети повторяют слова и показывают части тела.)

Заключительная часть.

Лепка «Весёлый скелетик».

Дети садятся за столы. У каждого кусочек пластилина (или солёного теста). Инструктор(воспитатель) предлагает слепить схематичного человечка, выделив основные части: круглая голова, овальное туловище, палочки-руки, палочки-ноги.

– Пусть ваш скелетик будет стоять прямо, с ровной спиной. Так он будет самым здоровым.

После лепки дети показывают свои работы, называют части скелета.

Рефлексия

Инструктор (воспитатель) задаёт вопросы:

- Что нового вы узнали о скелете?
- Почему важно держать спину прямо?
- Что мы делали сегодня, чтобы укрепить свой позвоночник?
ложатся на коврики на спину, руки вдоль туловища, ноги прямые.

Завершение

– Сегодня мы узнали, какой у нас прочный и умный скелет. Берегите его: держите спинку ровно, делайте зарядку. На следующем занятии мы познакомимся с мышцами – нашими помощниками в движении.