

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Цикл занятий ЗОЖ

Занятие 3. «Мышцы – сила и движение»

Составитель:

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

г. Екатеринбург

Занятие 3. «Мышцы – сила и движение»

Цель

Сформировать у детей представление о мышцах как об активной части опорно-двигательного аппарата, обеспечивающей движение; показать значение физических упражнений для укрепления мышц.

Задачи

- Дать понятие о мышцах, их расположении и роли в движении; объяснить, как мышцы работают (сокращаются и расслабляются); познакомить с простыми способами укрепления мышц.
- Развивать умение ощущать работу мышц в процессе выполнения упражнений; формировать навыки самоконтроля при физической нагрузке.
- Воспитывать интерес к физической культуре, желание тренироваться и быть сильным; учить работать в команде.
- Развивать силу, выносливость, координацию движений через игровые упражнения.

Оборудование и материалы

- Плакат «Мышцы человека» (или мультимедийная презентация).
- Небольшие гантели (0,5–1 кг) или мешочки с песком (по количеству детей).
- Мяч для перетягивания (канат).
- Карточки с изображением видов спорта (для беседы).
- Фломастеры, листы бумаги с контуром человека (для каждого или коллективный).
- Музыкальное сопровождение (ритмичная музыка для разминки, спокойная – для релаксации).
- Массажные коврики (по желанию).

Ход занятия

Вводная часть.

Инструктор: – Ребята, на прошлых занятиях мы узнали, что внутри нас есть скелет – твёрдая опора. А кто же заставляет скелет двигаться? Кто помогает нам бегать, прыгать, поднимать тяжести? Отгадайте загадку:

«Под кожей живут невидимки,

Сгибают и тянут нас в спинке.

Без них бы мы не могли

Ни сесть, ни стоять, ни ходить.

Что это?» (Мышцы)

– Сегодня мы познакомимся с нашими мышцами – главными силами, которые помогают нам двигаться.

Разминка.

Под ритмичную музыку проводится разминка с акцентом на работу разных групп мышц:

- Ходьба на месте, руки на поясе.
- Круговые движения головой (мышцы шеи).

- Поднимание плеч вверх-вниз (плечевой пояс).
- Круговые движения руками вперёд и назад (мышцы рук).
- Наклоны в стороны, вперёд (мышцы спины и живота).
- Приседания (мышцы ног).
- Прыжки на двух ногах.
- Дыхательное упражнение «Мышцы отдыхают»: руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Основная часть.

Беседа с показом плаката «Мышцы человека»

Инструктор вывешивает плакат с изображением мышечной системы.

– Посмотрите, ребята. В нашем теле больше 600 мышц. Они покрывают скелет, как одежда. Мышцы бывают большие (на ногах, спине) и маленькие (на лице, пальцах). Именно они позволяют нам улыбаться, хмуриться, сжимать кулак.

Объяснение принципа работы:

– Мышца похожа на резинку. Когда мы хотим согнуть руку, мышца напрягается, становится твёрдой и тянет кость. А когда мы расслабляем её, рука выпрямляется. Попробуем это ощутить.

Эксперимент «Сгибание и разгибание руки»

Дети встают в круг.

– Положите одну руку на бицепс (показывает – мышца на передней части плеча) другой руки. Медленно согните руку в локте. Что вы чувствуете? (Мышца стала твёрдой, напряглась.) А теперь выпрямите руку. (Мышца расслабилась, стала мягкой.)

Усложнение: Детям даются небольшие гантели или мешочки с песком. Повторяют сгибание-разгибание руки с отягощением, ощущая, как мышца работает сильнее.

– Когда мы берём в руку тяжесть, мышцам приходится трудиться больше, они становятся сильнее. Вот почему полезно заниматься с гантелями или просто делать зарядку.

Игровое упражнение «Силачи»

Дети встают парами лицом друг к другу, упираются ладонями. По команде они стараются оттолкнуть руки партнёра (без резких движений, соблюдая осторожность). Затем меняются партнёрами.

– Что вы чувствуете в руках, когда давите? (Напряжение, мышцы работают.) А когда убрали руки? (Расслабление.)

Беседа «Как сделать мышцы сильными?»

Инструктор показывает карточки с видами спорта (плавание, бег, гимнастика, футбол) и спрашивает:

– Что объединяет все эти картинки? (Это спорт, движение.)

– Почему люди занимаются спортом? (Чтобы быть сильными, здоровыми.)

– Какие упражнения мы делаем в детском саду, чтобы укрепить мышцы?

Дети перечисляют: зарядка, физкультура, подвижные игры.

Вывод: чтобы мышцы были крепкими и выносливыми, нужно каждый день давать им нагрузку – бегать, прыгать, приседать, плавать. Тогда мышцы будут расти, и мы станем сильными.

Пальчиковая гимнастика «Мышцы-труженицы»

– А теперь дадим работу маленьким мышцам – пальчикам.

Мышцы наши не ленились, (сжимаем-разжимаем кулаки)

Прыгали и веселились. (хлопки)

А теперь они устали, (встряхиваем кисти)

Отдыхать все дружно стали. (кладут ладони на колени)

Заключительная часть.

Рисование «Мои мышцы».

Детям раздаются листы с контуром человека (или они работают на большом общем листе). Инструктор предлагает нарисовать мышцы – провести линии (волокна) на руках, ногах, туловище, чтобы показать, где у нас есть сила.

– Нарисуйте, как ваши мышцы помогают вам бегать, прыгать, поднимать тяжёлые предметы. Можете дорисовать гантели, мяч.

Рефлексия

Инструктор задаёт вопросы:

– Что такое мышцы?

– Как мы чувствуем, что мышцы работают?

– Что нужно делать, чтобы мышцы были крепкими?

– Какое упражнение сегодня показалось самым трудным? А самым весёлым?

Завершение.

– Сегодня вы узнали, как работают мышцы. Помните: чтобы быть сильными, ловкими и здоровыми, нужно каждый день давать мышцам работу – заниматься физкультурой. На следующем занятии мы поговорим о том, как мы дышим, и узнаем ещё один секрет нашего организма