

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Светлячок»

Сценарий тематического занятия по  
физической культуре для детей 5-6 лет  
**«Что у нас внутри»**

Подготовила:  
Инструктор по  
физической культуре  
Е. С. Еремина

2017

**Цели:** познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеукрепляющих упражнений на основе уже накопленного опыта; вырабатывать осознанное отношение к спортивным соревнованиям как к проверке натренированности своей мускулатуры; обучить правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы.

**Материалы:** листы бумаги по количеству детей, схемы человеческого скелета и мышц, карандаши, мешочки с песком, шведская стенка, тряпичные куклы.

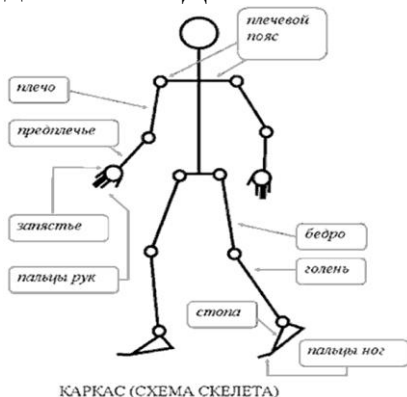
## Ход занятия.

Дети встают около столов, на которых лежат листки бумаги и карандаши.

Инструктор по физкультуре: Ребята, сегодня мы с вами узнаем, из чего вы состоите, что происходит у вас внутри, когда вы занимаетесь физическими упражнениями. Опорой нашего организма является скелет.

Рассматривание макета скелета.

Инструктор: Если бы не было внутри нас скелета, наше тело стало бы похожим на вот эту тряпичную куклу. Посмотрите, может ли она стоять, сидеть, держать голову? (ответы детей). Правильно, без скелета мы не смогли бы стоять, ступить и шагу, поднять руки. Они, как мешок лежали бы без движений. Давайте мы с вами нарисуем свой скелет.

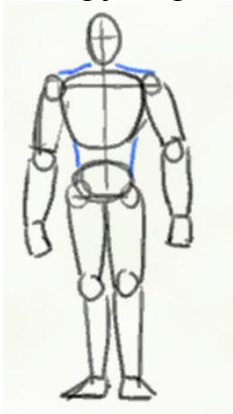


Дети, ориентируясь на образец, тоже рисуют на листках скелеты.

Инструктор: Молодцы! А скажите, может ли скелет сам по себе ходить? А что нужно для того, чтобы у нас были силы? (нам нужны натренированные мышцы). А что вы делаете для этого? (выполняем упражнения). Правильно! Давайте немного подвигаемся!

Под музыку выполняем различные виды ходьбы и бега.

Инструктор показывает схему мышц человека.



Пора нашим скелетам дорисовать мышцы. Но делать мы это будем делать постепенно. Сегодня я хочу научить вас правильному порядку выполнения упражнений. Скажите, вы заметили какие первые упражнения мы делаем на зарядке? Правильно! Покажите мне упражнения, с помощью которых мы тренируем мышцы шеи, рук и плеч. Дети по очереди показывают упражнения, остальные повторяют. В заключении, я предлагаю подрисовать

скелетам мышцы плеч и рук. Аналогично предлагается вспомнить ОРУ для тренировки мышц туловища, ног, с последующей их зарисовкой. Завершается гимнастика показом упражнений для всех мышц тела, например: отжимание, «уголок», «кошка лижет сметану»..

Инструктор: метая мяч на дальность, можно определить насколько сильны мышцы рук, прыгая и бегая- узнать, насколько сильны мышцы ног. И сейчас мы определим, насколько вы смогли укрепить свои мышцы.

Упражнение «кто добросит до стены» (метание мешочков на расстояние не менее 5 м, с проверкой правильности техники метания).

Упражнение «кто дальше прыгнет»? Дети строятся в шеренгу и делают прыжок вперед. Побеждает тот, кто преодолевает заданное расстояние с наименьшим количеством прыжков.

Игра «Охотники и обезьяны». Обезьяны поднимаются на деревья (шведскую стенку). Охотники, пытаясь выманить обезьян с дерева, договариваясь между собой, показывают какое-нибудь упражнение и прячутся. Обезьяны говорят, на какие мышцы тела были упражнения, после этого спускаются и повторяют движение, «передразнивая охотников». По команде, охотники догоняют обезьян, которые спасаются на деревьях.

По окончании игры инструктор предлагает детям запомнить несколько правил, которые могут пригодиться, если сильно повредить мышцу или кость:

1. Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с поврежденной ногой.
2. Покой особенно важен, когда повреждена спина или шея. Нужно лежать на спине плоско, как блин, и даже не пытаться двигаться.
3. Если повреждена рука и сильно болит, нужно держать ее как можно ближе к туловищу и стараться не двигать ею.

В заключении проводится тренинг. Один ребенок предположительно повредил руку. Дети должны оценить ситуацию и соответственно себя повести. В заключении, инструктор предлагает забрать свои рисунки домой, и научить пап и мам выполнению гимнастики.