НОД ПО ОБЖ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «КАК ДВИЖУТСЯ ЧАСТИ ТЕЛА?»

Цель:

1.Познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов.

2.Показать роль мышц, костей, суставов в строении тела человека.

3.Рассмотреть возможность движения различных частей тела.

Материал:

Карточки- мышечная система человека, костная система человека;

Резиночки по количеству детей.

Деревянный манекен с движущимися частями тела человека.

Цветные карандаши, тетрадь2 по ОБЖ.

Краткий ход:

Первая часть. Рассказ воспитателя и рассматривание карточек на доске.

-КОСТИ и МЫШЦЫ имеют важное значение, определяют форму тела человека;

-все движения( бег,прыжки,ходьба,дыхание) возможны благодаря работе мышц;

Представьте множество «резиночек», которые укорачиваются, удлиняются,

Заставляют двигаться тело человека. Д/У «растягивание резиночек».

-МЫШЦЫ прикреплены к КОСТЯМ; место, где кости соединяются друг с другом,

Называют СУСТАВАМИ.

-В нашем теле много костей: маленьких и больших. Самые крепкие- КОСТИ НОГ.

Посередине спины находится ПОЗВОНОЧНИК, сверху он держит голову, а внизу-

Бёдра. На позвоночник крепится ГРУДНАЯ КЛЕТКА, которая защищает сердце и

Лёгкие. РУКИ отходят от плечей, как ветки дерева от ствола.

Вторая часть. Рассматривание манекена и частей тела ребёнка.

-показать на манекене и пощупать свои руки, ноги, почувствовать твёрдые кости;

-сравнить руки и ноги- что длиннее и толще;

-рассмотреть руку, согнуть и разогнуть пальцы;

-найти посередине спины позвоночник.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «Выше руки, шире плечи, раз, два, три, дыши ровней –

От зарядки станешь крепче, станешь крепче и сильней!»

Обратить внимание детей на то, какие части тела движутся. Сгибание рук, ног,

Повороты головы в разные стороны; наклоны туловища вперёд, в стороны,

Встать на носки, сделать ласточку. Какие части тела движутся, где сгибаются?

Где находятся суставы на ноге, на руке, предложить сосчитать их.

Д/У «Сгибание и разгибание рук-ног на манекене».

Третья часть. Работа в тетради.

-что делают девочки и мальчики на рисунке;

-обвести кружочками любого цвета подвижные части тела;

-обрисовать свою ладошку, каждый палец;

-обозначить чёрточками те места, где руки и пальцы сгибаются(суставы).

Четвёртая часть. ТРЕНИНГ.

Важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Некоторые

Не следят за собой, не держат спину прямо, сутулятся при чтении, рисовании,

Ходят сгорбившись, шаркают ногами. Чтобы быть красивым и здоровым,

Нужно с детства следить за своей осанкой. Поддерживать правильную осанку

помогают занятия физкультурой и спортом. Показать картинки.

ТРЕНИНГ. Предложить детям встать в круг, попросить всех выпрямиться и

Продемонстрировать красивую осанку, запомнить это положение и всегда

При ходьбе, и сидя следить, чтобы спина была прямая, а голова гордо поднята.

Повторение речёвки «Спину правильно держу, с физкультурой я дружу,

Марширую на парад, быть здоровым очень рад!». МОЛОДЦЫ!.