**Тема: Почему я двигаюсь.**

**Цель:** Формировать представление о строении тела и мышечной системы. Формировать умение двигаться красиво и точно. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культуры, к собственному здоровью. Воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу.

**Коррекционная задача:** совершенствовать двигательную активность детей с ЗПР

**Словарная работа**: скелет, каркас, барьер, сутулый, стройный.

**Предварительная работа**: Беседа: «Как правильно сидеть за столом»; упражнения для осанки «Зайка»; самомассаж, д./игры «Мой чердачок», «Говорящее тело», разучивание пословиц и поговорок.

**Материал:** Картинки скелет, сустав с мышцами, мышцы, сутулый и стройный человек. Картинки для игры, что вредно, что полезно. Плакат как надо правильно сидеть.

**Ход занятия.**

**Организационный момент.** (Дети стоят около стульчиков)

Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, весёлыми, в хорошем настроении. Сегодня на занятии вы узнаете много нового и интересного. Я хочу, чтобы у вас всё получилось, и целый день было хорошее настроение. Давайте постараемся радовать друг друга.

(Дети садятся)

-Ребята, скажите, Что такое здоровье?

(ответы детей)

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей)

-Вы сказали правильно, делать зарядку, заниматься спортом, играть в подвижные игры. Но всё это без движения сделать нельзя, и сегодня мы будем говорить о том, что помогает человеку двигаться.

-Скажите, из чего состоит человек?

(ответы детей)

-Что у человека под кожей, а под мышцами?

(ответы детей)

Воспитатель вывешивает картинку скелета.

-Скелет – это опора для тела, своеобразный каркас. Который состоит у младенцев из 300 косточек, но некоторые косточки со временем срастаются и уже у взрослого человека скелет состоит из 206 косточек. Поэтому малыши более пластичные и гибкие, чем взрослые люди. Без скелета мы не смогли бы ступить и шагу, поднять руки. Мы как мешок, лежали бы без движения. Ещё скелет образует прочный барьер, который надёжно укрывает мягкие внутренние органы. Например: череп – защищает мозг, грудная клетка – сердце и лёгкие. Большинство костей у скелета соединены при помощи суставов. Поэтому человек может передвигаться, наклоняться, то есть выполнять различные движения.

-Давайте сейчас с вами немного подвигаемся.

**Ритмическая гимнастика.**

- Ребята, что вы сейчас делали?

(двигались)

-Двигаться нам помогают не только суставы, но и мышцы.

(показ картинки)

-У каждого сустава есть две мышцы, которые работают по очереди. Мышцы - это главные силачи нашего организма.

(показ картинки)

-Они туго переплетены вокруг скелета и образуют наше тело.

-Нам кажется, что кости и мышцы очень крепкие, и они такими будут всегда, но это не так. Их тоже надо укреплять и заботиться о них.

-Как вы думаете, каким образом надо укреплять мышцы и кости?

(ответы детей)

- Во-первых, надо делать регулярно зарядку, много играть в подвижные игры, заниматься спортом.

-Во-вторых, правильно питаться. Очень важно есть продукты, в которых содержится кальций, это-молоко, кефир, творог, сыр. И белок- это рыбу, орехи, яйца. Тогда ваши мышцы станут упругими и сильными, а кости крепкими, Хорошо будут расти, и вы будете высокими. А вот когда вы устали, и напряжены, полезно делать массаж, он расслабляет мышцы и снимает усталость. Давайте сделаем массаж.

Самомассаж.

Чтобы не зевать от скуки, встали и потёрли руки.

А потом ладошкой лоб – хлоп-хлоп-хлоп.

Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать; 1-2-3-4-5.

Вот и шея. Ну-ка живо переходим на загривок.

А теперь уже гляди, добрались и до груди.

Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем как можно выше.

-Вот мы и немного расслабились, отдохнули. А теперь продолжим наше занятие.

(показ картинки)

-Посмотрите на картинку, какой человек вам больше нравиться слева или справа? Почему?

(ответы детей)

-Слева человек сутулый, у него спина сгорблена, он выглядит скрюченным.

А справа стройный, плечи расправлены, спина прямая у него правильная осанка.

-При правильной осанке легче работать сердцу, лёгким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не даётся человеку от рождения она приобретается им, и вырабатывается в детстве, юности, а после 18 лет её исправить очень трудно. Поэтому уже сейчас вы должны следить за своей осанкой, контролировать, как вы сидите, ходите. Как можно проверить правильная ли у вас осанка?

-Надо подойти к стене без плинтуса, и встать так чтобы к стене прикасались пятки, икры, ягодицы, лопатки, плечи и затылок. Если вам так стоять удобно, не хочется отодвинуться от стены, то у вас правильная осанка.

-Кто скажет, что надо делать, чтобы была правильная осанка?

(ответы детей)

-Вы правильно сказали, но я хочу дополнить.

* Спать надо на жесткой кровати.
* Нельзя носить тяжелый груз в одной руке, руки надо менять

-А теперь давайте проверим, как вы запомнили, что вредно а что полезно для нашего тела.

**Игра «Разбери картинки».**

Двое детей выбирают, из перемешанных на столе, картинки, и вывешивают на коврограф со стороны сутулого человека, что вредно, а со стороны стройного что полезно. Остальные дети проверяют, и справляют ошибки.

Молодцы, вы правильно всё сделали, но я хочу сказать вам очень важное , и вы это обязательно запомните.

* Если повредили спину, надо не двигаясь лежать на плоском и жестком, например – полу. И ждать когда к вам подойдут взрослые.
* Если повредили мышцу или кость лучше лежать и ждать когда помогут.
* Если болит рука, её надо держать как ближе к туловищу и не двигать ей.

-Мы сегодня говорили о том, как беречь свое здоровье. А знаете ли вы поговорки о здоровье?

-Кто назовет?

-А теперь скажите ,о чём мы сегодня говорили, что нового вы узнали на занятии?

(ответы детей)

**Итог занятия.**