**Занятие № 3**

**Почему мы двигаемся?**

Задачи:

* Продолжать знакомить детей с внутренним строением человеческого тела
* Продолжать формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности
* Развивать логическое мышление, интеллектуальные и творческие способности, умение рассуждать и доказывать

Оборудование:

* Альбомные листы
* Простой и цветные карандаши
* Ластики

Ход занятия:

- Я могу поднять гирю 10 килограммов, - хвастается Вася.

- Ври больше! – смеются ребята. – Ты что подъёмный кран?

- А вот и поднимаю! – горячится Вася. – Я занимаюсь тяжёлой атлетикой.

Как вы думайте, сочиняет Вася, или говорит правду? Не знаю, как вы, а я ему верю.

Штангисты могут поднять вес больше 250 килограммов. Конечно, не каждому это дано, но любой здоровый человек способен выполнять различные действия, для которых нужна сила – то есть **мускулы**, **мышцы**.

Даже у новорождённого уже есть мускулы. Пусть маленькие, мягкие, но они у него есть. Растёт человек, растут и мускулы. И крепнут.

Обхватите левой рукой предплечье правой руки и начните сжимать и разжимать правый кулак. Чувствуйте? Мускулы под вашей рукой то твердеют, то снова становятся мягкими. А теперь уберите руку с предплечья и поглядите как мышцы «ходят» под кожей, можно подумать, что там бегает мышь. Вот почему слово мышца происходит от слова мышь, а мускул – от латинского слова мускулус, то есть мышонок. Правда, мускулы настоящего спортсмена никак не напоминают мышонка – такие они могучие. Ничего удивительного, ведь они тренируют их изо дня в день.

А как вы думайте не спортсмену нужно тренировать мышцы? (Ответы детей) А почему? (Ответы детей)

Любое, даже самое незначительное наше движение выполняется мышцами. Мы ходим, прыгаем, помогаем убираться, катаемся на лыжах – всё это работа наших мышц.

Все мышцы спрятаны под кожей. А вообще-то не все, одна мышца составляет исключение. Кто угадает, что это за мышца? (Ответы детей) Эта мышца – язык.

Но мышцы не упрятаны под кожу так – сяк, как попало. У каждой есть своё место, каждая прочно «привязана» **сухожилиями** к костям. Специалисты называют эти мышца поперечно-полосатыми. Такие мышцы слушаются нас и делают всё, что мы им приказываем. Поэтому мы можем сказать о них, что это «послушные» мышцы. Выходит, существуют ещё и какие-то «непослушные» мышцы? Верно, однако, о них мы поговорим позже.

А теперь прикажите своим «послушным» мускулам, чтобы они сделали небольшую зарядку. Но при этом вы должны весело улыбаться.

Физкультминутка.

Как живешь?

Вот так!

Как идешь?

Вот так!

Как бежишь?

Вот так!

Ночью спишь?

Вот так!

Как берешь?

Вот так!

Как даешь?

Вот так!

Как шалишь?

Вот так!

Как грозишь?

Вот так!

Как вы думайте, зачем я вас попросила улыбаться? (Ответы детей)

Дело в том, что на нашем лице – вокруг глаз, рта, даже ушей – полным- полно мелких мышц. Когда эти мышцы работают, мы смеёмся, или хмурится, или строим всевозможные гримасы. Изменение выражений нашего лица называются **мимикой**.

Чтобы мышцы росли и развивались, нам необходимо заниматься физкультурой. Все физические упражнения нужно выполнять правильно. А в подвижные игры играть по правилам. Только тогда они принесут пользу.

Рассмотрите рисунок и подумайте какие спортивные предметы выберут девочки, какие - мальчики, а какие они выберут вместе?

В какие спортивные игры они будут играть?

А сейчас послушайте сказку:

В волшебной стране Спортландии жил великий мастер по имени Спорт. Он жил в чудесном дворце, и жители этой страны приходили к нему учиться спортивному мастерству.

Жила в этой удивительной стране мастеров фея по имени Зарядка. Она всех заряжала здоровым образом жизни, стремлением преодолевать все препятствия на пути. В этой стране царили благополучие и счастье. Жители были самыми здоровыми!

 Однажды мастер Спорт и фея Зарядка отправились путешествовать по разным странам – поучиться новому мастерству в спорте, себя показать.

В маленькой деревушке этой страны жила злая колдунья Лентяйка, которую одолевали злость и зависть. И как только она узнала о том, что мастер Спорт и фея Зарядка уехали, закинула в волшебную страну мастеров вирус Лень. Он проникал в каждый дом через открытые форточки и замочные скважины. Вирус Лень сначала поразил детей. Они так обленились, что не хотели ходить в школу, в детский сад, выполнять физические упражнения. Родители приносили им еду прямо в постель. Постепенно вирус Лень одолел и взрослых. Закрылись магазины, банки, дворники не мели улицы, в домах исчезли вода, отопление и электричество. Все жители этой страны стали превращаться из стройных и подтянутых людей - в толстых и обрюзгших.

Постепенно Солнце скрылось с горизонта, и волшебная страна Спортландия погрузилась во тьму.

Колдунья Лентяйка поселилась во дворце великого мастера и радовалась тому, что в нем тишина, покой и полное безделье. Нет больше спортивной страны!

Когда мастер Спорт и фея Зарядка вернулись домой, они сразу догадались, чьи это проделки. Только Спорт может победить Лень, но сначала надо победить злую колдунью.

Решили взять ее хитростью – преподнесли ей в подарок красивый загадочный сундук. Лентяйка была очень любопытна и сразу же открыла его. Из сундука в руки Лентяйки прыгнул маленький Адреналинчик, и она закружилась, завертелась, стала выполнять спортивные упражнения. Хочет колдунья сбросить Адреналинчика, да никак от рук оторвать не может. От него яркий свет льется и заряжает её бодростью духа, стремлением стать стройной, спортивной, выносливой. От такого жара вирус Лень превратился в облако и растаял без следа, а колдунья Лентяйка в прекрасную девушку-Спортсменку по лёгкой атлетике.

Жители волшебной страны проснулись от долго сна и сразу же принялись за работу. Дети побежали в школу, родители на работу. Вечером все собрались во дворце к великому Спорту учиться новым спортивным упражнениям, а помогала во всём фея Зарядка.

Нарисуйте пожалуйста иллюстрации для этой сказки.

Подведение итогов:

От какого слова происходит слово мускул?

Какая мышца не спрятана под кожу?

С помощью чего мышцы крепятся к костям?

Что такое мимика?

Прикрепите вашу оценку урока на экран эмоций.