***Интегрированное физкультурное занятие для детей подготовительных к школе групп. «Я и мое тело»***

 Выполнила:

 Инструктор

 по физической культуре

Корецкая Л.Р.

Уфа 2015 г.

**Задачи:** закреплять знания о теле человека; совершенствовать навыки перемещения предметов, использования дыхательной гимнастики; активировать фантазию детей посредством создания «человека»; продолжать знакомить детей с окружающим миром, учить разгадывать загадки.

**Оборудование:** компьютер, проектор, 2 конуса, кубы (2 больших, 2 средних, 2 маленьких, 4 обруча, 6 красных и 6 синих кубиков, 2 металлических маленьких ворот, 2 шарика для н/тенниса, 8 гимнастических палок, 2 мяча, пара гантелей, 2 ленточки и мячи по количеству детей.

**Ход развлечения**

Дети входят в зал под музыку. Построение в полукруг.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Отгадайте, пожалуйста, загадку

Один болтун, другой свистун, третий едун,

Два брата видаки,

А два слышаки,

Два бегуна,

Да два брата ухвати.

Правильно, ребята, это ЧЕЛОВЕК. Сегодня мы поговорим с вами о строении человека.

1)Ребята, начнем с самого начала. Из чего самое главное состоит человек? Конечно, это наши косточки, а все вместе они собираются в скелет.

*Беседа о строении человека*

-Ребята скажите, пожалуйста, почему мы ходим, прыгаем, бегаем, стоим? Что нам в этом помогает? (Ответы детей). Скелет.

- Потрогайте свою руку и ногу, что вы чувствуете? (Ответы детей). Кость.

-Скелет - это наша опора, благодаря которой мы сохраняем свою форму. Как вы думаете, на что было бы похоже наше тело без скелета? (Ответы детей) На бесформенный мешок, на медузу.

-Ребята, из чего состоит скелет? (Ответы детей.)

-Правильно, скелет состоит из костей, больших и совсем крошечных.

-Где находится самая большая кость? Самая маленькая? (Ответы детей.)

-Маленькая кость находится в среднем ухе, ее размер всего 3мм, она незаменима в нашем организме.

-Как вы думаете, у кого костей больше, у вас или у меня? (Ответы детей.)

-Запомните ребята, у взрослых и у детей одинаковое количество костей.

Показ иллюстрации

-Как вы думаете, зачем нам нужны так много костей, не достаточно ли одной сплошной кости, чтобы мы бегали и прыгали так же? (Ответы детей.)

- Кости в скелете соединены между собой суставами. Давайте посмотрим как они работают.

***ОРУ без предметов на апрель №8***

2) Молодцы, ребята. Продолжаем наше путешествие по телу человека. Следующее после костей, мышечная ткань человека. Именно благодаря мышцам наше тело становится сильным и ловким и мы можем перемещать даже тяжелые предметы.

**Эстафета «Построй дом»**

Участвуют 2 команды по 6 человек. Задача первой пары перенести большой куб, второй пары – средний и последнего человека маленький куб. Таким образом дети «строят дом».

Интересный факт о мышечной системе человека – самая главная мышца в организме – сердечная мышца. Мы с вами даже можем услышать как она работает. Приложите ухо к груди своего товарища и вы услышите как стучит его сердце, перекачивая кровь по нашему организму.

3) Следующее, о чем мы поговорим, это кровеносная система человека. Как нам известно, в организм человека попадает кислород, который помогает работе наших мышц и других органов. И именно кровь транспортирует кислород по телу человека. Одновременно с этим кровь забирает углекислый газ, который нужно вывести из организма. Как происходит этот процесс, мы посмотрим благодаря следующей эстафете.

**Эстафета «Кислород и углекислый газ»**

Участвуют 2 команды по 6 человек. На одной стороне зала находится обруч с красными кубиками – «углекислый газ», на другом, около команд, обруч с синими кубиками – «кислород». Задача одной команды перенести «кислород» в обруч красными кубиками – «тело», а задача другой команды забрать оттуда «углекислый газ» - красные кубики.

4) А как же кислород попадает в наш организм? Помогает ему в этом процесс дыхания и непосредственно легкие. Положите руки на свою грудь и сделайте вдох. Происходит расширение наших легких и кислород попадает в наш организм. А теперь выдохните. Грудная клетка становится маленькой – легкие сократились и произошел выдох углекислого газа. Наши легкие могут быть очень сильными и даже перемещать предметы.

**Эстафета «Забей гол»**

Участвуют 2 команды. Каждая команда получает по одному шарику для н/тенниса. Задача участника «забить гол в маленькие ворота» без помощи рук, дуя на шарик, находящийся на полу.

5) -Ребята, а сейчас мы поговорим с вами об одном из наших органов. А о каком именно узнаете отгадав загадку.

-Бьётся в клетке, будто птица,

День и ночь в неё стучится,

Не затихнет никогда.

Ну а если так случится –

Ждёт хозяина беда. *(Сердце)*

*(ответы детей)*

**Инструктор Физо:** -Правильно. Ребята, а вы знаете где у нас находится сердце? *(ответы детей)*

**Инструктор Физо:** -Оно находиться в груди слева, размером чуть больше кулака. А защищено оно рёбрами.

**Инструктор Физо:** -сердце – чудо механизм, который работает сам по себе, без остановки много лет подряд. Сердце трудится, не переставая с самого рождения человека.

-Сердце как насос проталкивает кровь по сосудам.

-Ребята, а как вы думаете для чего оно перегоняет кровь? *(ответы детей)*

-Разносит органам кислород и питательные вещества.

**Эстафета «Кровь по сосудам»**

Участвуют 2е команды. Команды стоят в колонне, передают мячи сверху. Мячи по количеству детей в команде. Начинаем передавать мяч с конца, командир команды бросает мяч в перед, последний снова берет мяч и передает вперед и так до конца, пока в корзине не кончатся мячи.

Молодцы, вот мы и показали как сердце перегоняет кровь по сосудам и разносит питательные вещества.

6) Вот наконец-то мы и узнали, из чего состоит человек внутри. А какие части тела имеет человек (Ответы детей). Предлагаю закрепить наши знания следующей эстафетой.

**Эстафета «Собери человека»**

Участвуют 2 команды по 5 человек. Первый участник команды делает «тело человека» из обруча (красный/ синий, второй – «голову» из мяча, третий – «руки» из гимн. палок, четвертый – «ноги» из гимн. палок, пятый добавляет в руки «человека» предмет ленточки (если «тело»- красный обруч – «девочка») или гантели (если «тело»- синий обруч – «мальчик») .

6) Вот и закончено наше путешествие по телу человека. Теперь предлагаю проверить как работает наш организм. Одновременно мы будем смотреть, слушать и повторять движения за героями любимых мультфильмов.

Танец Will.I.Am - "I Like to Move It" Madagascar 2: Escape 2 Africa