

Конспект беседы с детьми старшего дошкольного возраста «Почему у нас «ватные ноги»

Цель: дать понятие детям, что человеческий организм состоит из костей скелета и мышц. Раскрыть детям значение скелета для жизни человека. Раскрыть значение физических упражнений, для улучшения осанки, укрепления мускулатуры. Воспитывать бережное отношение к своему телу, учить сохранять правильное положение тела.

Материал для **беседы** : картинки с изображением скелета человека и скелетов животных; человека с мышцами ; картинки с изображением спортсменов : тяжелоатлетов, гимнастов, борцов. Схема как правильно **сидеть за столом**. Предметы для эксперимента.

Ход беседы.

1 Продолжить чтение книги Г. Юдина "Главное чудо света" стр 34-36.

2 Воспитатель: Кто из вас видел скелет? Нет ни одного человека, который бы не трогал скелет. Доказательство - едим рыбу, курицу. У каждого человека около 200 костей и несколько сотен мышц. Они придают форму нашему телу животных и людей. Без них мы были бы похожи на медузу или пластиковый шарик. *(Показ картинок)* У всех есть скелет и у муравья, и у божьей коровки (наружный панцирь, у улитки - домик, у черепахи два скелета - внутренний и панцирь. Чтобы стать скелетом, кости должны соединиться в определенном порядке друг с другом. Основу скелета человека составляет позвоночник *(рассматривание картинок)*

Когда вы были совсем маленькими, кости у вас были настолько хрупкими и мягкими, что ты не мог ни стоять, ни ходить. А мышцы были настолько тонкими и слабыми, что невозможно было удержаться на ногах. Потом кости и мышцы стали расти и укрепляться. К тому времени вам исполнилось чуть больше года, вы сами без посторонней помощи могли стоять и ходить и **сидеть**. Кости рук окрепли и настолько, что вы сами могли кушать и держать в руках различные предметы. Со временем ваш скелет и мышцы окрепли так, что вы умели прыгать, бегать, ловить и бросать мяч.

Мышцы составляют половину веса тела человека. Без мускулов человек не сможет жить, ведь они выполняют все наши движения. Без них мы не сможем есть, пить, дышать, не сможет течь кровь, работать сердце.

Ведь сердце тоже большая мышца. Мышцы как бы одевают скелет прикрепляясь к его костям. Есть мышцы похожие на перо, веретено, ромб (*показ картинки*). Мышцы может **увидеть каждый**, если посмотреть на мясо. Мясо это тоже мышцы. Мышцы крепятся к скелету, но есть самостоятельные мышцы (*сердце, желудок*)

Мышцы у человека могут удлиняться и укорачиваться. Это происходит, когда вы напрягаете мышцы руки и сгибаем ее в локте (*предложить сделать*) Когда руку выпрямить и расслабить мышцы удлиняются и становятся мягкими. Мы икаем-это сокращаются мышцы, сужаются зрачки в глаза-глазные мышцы; краснеем-мышцы сосудов; "гусиная кожа"-мускулы кожных волосков. Все мышцы прикреплены к костям с помощью связок и сухожилий. Сокращение и расслабление мышц и сухожилий приводят в движение кости и соответственно различные части тела.

Кости и мышцы необходимо укреплять. Если вы редко пьете молоко и в тех продуктах, которые вы едите, мало содержится кальция (рыба, творог, то кости будут плохо расти. А раз так, то вы будете медленно расти и никогда не будете высокого роста. У **многих** детей иногда происходит растяжение мышц, связок и переломы костей.

От мышц зависит наша физическая сила. Когда мы занимаемся регулярно физкультурой, много играем в подвижные игры, правильно питаемся, наши мышцы становятся упругими и сильными. Посмотрите на спортсменов (*показ картинок*)

Кости бывают большими и маленькими (*найти на теле большие кости -руки, ноги*) и маленькие (*пальцы, шея*).

Кости внутри не пустые, а заполнены веществом, которое называется костный мозг. Строение кости использовали, когда строили телевизионную башню (*картинка*)

3 Практические действия.

1 Обследование себя, соседа (*ребра, голова, руки, ноги*)

2 Схема человека из геометрических фигур, дается задание, сделать так, чтобы человек сидел, руки поднять вверх, **ноги согнуть в коленях**.

3 Дид игра "Зарядка"

4 Упражнения на осанку.

5 Эксперимент :на куриную косточку положить доску, на нее кирпич. Вывд:кости прочные, выдерживают большие нагрузки.

4 Советы Доктора Айболита.

1 Ежедневно выпивай несколько стаканов молока, ешь много мяса, овощей и фруктов.

2 Не ешь много конфет, пирожных, и других сладостей. -ты можешь от них растолстеть.

3 Регулярно занимайся физкультурой и играй в подвижные игры.

4 Больше гуляй и бегай.

5 Научись танцевать-это физическое упражнение.

Итог.

-Из чего состоит человеческий организм?

-Для чего нам нужен скелет?

-Что такое мышцы?

-Что необходимо сделать, чтобы укрепить кости и мышцы скелета?