

Тема: «Положительное влияние качания на качелях на психофизиологическое здоровье детей».

Цель: изучить и доказать положительное влияние качания на качелях на психофизиологическое здоровье человека.

Задачи:

Образовательная: формирование у обучающихся знаний о положительном влиянии качания на качелях на психофизиологическое здоровье человека.

Воспитательная: навык групповой работы.

Развивающая: развития умения выделять главное в изучаемом материале и составлять опорный конспект.

Методы: Словесные – объяснение, опрос, беседа; практические – разбор проблемной ситуации, работу в группах; наглядные – показ слайдов, использование демонстрационной наглядности для словарной работы.

Оборудование: Презентация-показ слайдов, наглядность для словарной работы.

Словарная работа: качели, вестибулярный аппарат, физическая активность, координация, выносливость, настроение.

Ход занятия

I. Организационный момент.

СЛАЙД №1 (улыбка).

Здравствуйтесь ребята! Я очень рада видеть вас!

В начале нашего урока я хотела бы для вас всех загадать загадку.

Загадка: Есть у радости подруга

Что-то в виде полукруга

На лице она живет

То куда-то вдруг уйдет

То внезапно возвратится

Грусть-тоска ее боится.

Что это? (улыбка).

Подарим друг другу улыбку и с хорошим настроением продолжим занятие.

СЛАЙД № 2

Благодаря следующей загадке мы с вами узнаем тему нашего сегодняшнего занятия.

Есть такая чудо-птица,

Как бескрылая орлица.

Вместо крыльев, по бокам,

Два надёжных поводка, –

Чтоб не вздумала хотеть
Безвозвратно улететь!
Я руками их держу,
А ногой руковожу.
И она порядок знает —
Далеко не улетает.
Не взлетит она, пока.
Не дожждётся седока!

Молодцы! Правильно! Конечно же, это качели! Сегодня мы с вами на уроке будем говорить про всеми любимый детский аттракцион — качели.

II. Работа по теме. Беседа.

Слайд №3 (тема занятия)

Ребята, любите ли вы качаться на качелях? Если да, то почему?

Ответы учащихся.

Слайд №4

4 августа во всем мире отмечается необычный и веселый праздник — День качания на качелях. Кто его придумал и почему выбрал именно эту дату — никто не знает. Но зато известно, что качели — это не просто игрушка для детей, а древний символ жизни, радости и здоровья.

Слайд № 5

История качелей

Качели известны человечеству с давних времен. Еще в древней Греции и Риме они использовались для развлечения и ритуалов. Например, на качелях качались жрицы богини любви Афродиты, чтобы привлечь ее благосклонность. У славян качели тоже имели особое значение. Они считались священными и обладающими магической силой. Качаясь на качелях, люди отгоняли злых духов, очищались от грехов, гадали на судьбу и любовь. Качели устанавливались на весенних и летних праздниках: Масленица, Пасха, Юрьев день, Сороки...

Слайд №6

Со временем традиции забывались, но любовь к качелям оставалась. В 19 веке в Европе появились первые парки аттракционов, где можно было покататься на разных каруселях и

качелях. В 20 веке качели стали доступными для всех — они появились на детских площадках, во дворах, на дачах. В 21 веке люди решили уважить этот древний атрибут детства и устроить ему свой праздник. Когда и кем он был учрежден — неизвестно. Но сейчас День качелей популярен во многих странах мира.

Слайд№ 7

Зачем качаться на качелях?

Качание на качелях не только весело, но и полезно. Вот некоторые преимущества этого занятия: Катание на качелях улучшает настроение, уменьшает стресс и депрессию, повышает уровень эндорфинов — гормонов счастья. Качели развивают координацию, равновесие, моторику, мышечный тонус, осанку, гибкость и выносливость.

Слайд№ 8

Качели стимулируют работу вестибулярного аппарата, который отвечает за ориентацию в пространстве и предотвращает укачивание. Укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, дыхание, пищеварение и обмен веществ. Катание на качелях способствует творчеству, фантазии, воображению и памяти.

Слайд№9

Кататься на качелях приятно, потому что при этом в мозге вырабатываются эндорфины — гормоны счастья, которые вызывают ощущение радости, удовольствия и эйфории. Эндорфины также снимают стресс, болевые ощущения и улучшают настроение.

Слайд№10

Биологический механизм выработки эндорфинов при качании на качелях связан с воздействием на вестибулярный аппарат — часть внутреннего уха, которая отвечает за равновесие и ориентацию в пространстве. Когда человек раскачивается на качелях, он испытывает периодические изменения положения тела, скорости и направления движения. Это стимулирует рецепторы вестибулярного аппарата, которые передают сигналы в мозг.

Слайд№11

В мозгу эти сигналы обрабатываются разными отделами, в том числе лимбической системой — комплексом структур, ответственных за эмоции, память и мотивацию. Лимбическая система активирует гипоталамус — часть мозга, которая регулирует гормональную систему. Гипоталамус высвобождает эндорфины в кровь и спинномозговую жидкость. Эндорфины действуют на опиоидные рецепторы — специальные белки на

поверхности нервных клеток. Опиоидные рецепторы блокируют передачу болевых импульсов и усиливают выработку дофамина — другого гормона счастья.

Слайд №12

Таким образом, качели запускают сложный биологический механизм, который приводит к повышению уровня эндорфинов и дофамина в организме. Это объясняет, почему кататься на качелях приятно и почему это занятие оказывает положительный эффект на психическое и физическое здоровье человека.

Слайд №13

Физкультминутка

Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу.
Руки нагнули, кисти встряхнули,
Ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем,
Крылья сложили назад.

Слайд №14,

Ребята делятся на 2 группы и участвуют в викторине.

Викторина

1. Это есть у тебя, а пользуются другие. Что? (Имя)
2. Что тяжелее на Луне: зимний килограмм ваты или осенний килограмм железа? (Одинаково)
3. Из этого полотна рубашка не получится. Из какого? (Картинного)
4. Это государство носят на голове. Какое? (Панама)
5. Летающий город – это ... (Орёл)
6. Поест из этой посуды не получится. Из какой? (Пустой)
7. Сколько яиц получится скушать на пустой желудок? (Одно)
8. На этих часах правильно время можно увидеть 2 раза в сутки. На каких? (Остановившиеся)
9. Без этого дом не построишь. Без чего? (Без углов)
10. Хлеб без этого не испечь. Без чего? (Без корочки)
11. Как звали кота из Простоквашино? (Матроскин)
12. Этот кот никак не мог поймать одну маленькую мышь. Какой? (Том)
13. Как звали мальчика-луковичку? (Чиполлино)
14. У какой юной леди были голубые волосы? (Мальвина)
15. Какое имя было у крысы Шапокляк? (Лариска)
16. Какая героиня звалась по цвету своей шапочки? (Красная Шапочка)
17. Как зовут большого зелёного обитателя леса? (Шрек)
18. На какой остров уехали животные из зоопарка Нью-Йорка? (Мадагаскар)
19. Что потёр Алладин, чтобы вызвать Джина? (Лампу)
20. Сколько было богатырей в друзьях у коня Юлия? (Трое)
21. Назовите что-то среднее между велосипедом и мотоциклом. Что это? (Мопед)
22. Овце исполняется 6 лет. Что будет дальше? (Ей пойдёт 7-ой год)

23. У вас семейный отдых. Вы заняли место в самолёте. Перед вами находится машина, а сзади – лошадь. Где вы? (На карусели)
24. Когда воробей может сесть на голову сторожу? (Когда тот спит)
25. Птица никогда не сядет на такое дерево под дождём. На какое? (Сухое)
26. Что можно надеть теплее дублёнки? (2 дублёнки)
27. Попробуйте вспомнить и назовите месяц, в котором 28 дней? (В любом)
28. Какой камень нельзя найти в озере? (Сухой)
29. Где можно найти дом без построек, деревьев и улиц? (На карте мира)
30. Как человеку мчаться со скоростью машины? (Когда он сам в машине)

III. Итог занятия.

- Что нового вы узнали для себя?