Конспект занятия по ОБЖ в старшей группе **«В здоровом теле – здоровый дух»**

Цель: воспитание основ культуры здоровья; приобретение навыков его сбережения.

Задачи:

1. Закрепить правила ухода за глазами, разучить гимнастику для глаз.

2. Уточнить значение дыхания в жизни человека, провести тренировку носового дыхания.

3. Формировать своды стоп, правильную осанку; развивать координацию движений.

4. Закрепить правила “здоровья”, развивать чувство ритма.

5. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**Ход занятия:**

Здравствуйте – это волшебное слово, которым мы приветствуем друг друга и желаем здоровья. Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, плавать кататься на велосипеде, играть с друзьями. Слабое здоровье, болезни – это причина слабости и плохого настроения. Поэтому, каждый должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, заботится о нем, не вредить своему организму. А сейчас мы проверим, как вы знаете свое тело и поиграем

**Игра “Будь внимателен”**

**(**воспитатель в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя)

Молодцы! Части тела вы знаете хорошо. Подумайте и ответьте на вопрос: наше тело хрупкое или прочное? (хрупкое) Почему? (ему угрожает много опасностей) Сегодня мы узнаем, как сберечь свой организм здоровым, научимся заботиться о своем теле. Но сначала давайте проверим свою осанку.

Встанем прямо, слегка приподнимем голову, расправим плечи, сделаем спокойный вдох и выдох. Постараемся держать эту позу на протяжении всего путешествия.

«В путь дорогу сбирайся,

За здоровьем отправляйся!»

(проходим к столам)

Перед вами лежат зеркала, посмотрите в них.

1. Отгадайте загадку, и вы узнаете, о чем мы будем говорить:

«Два братца через дорожку живут,

А друг друга не видят» (Глаза)

* Зачем человеку глаза? (смотреть);
* Чем глаза защищены? (брови, ресницы, веки, слезы);
* Что угрожает безопасности наших глаз? (Пыль, пот, компьютер, телевизор, плохой свет);
* Как мы можем ухаживать за глазами? (умываться, долго не сидеть за компьютером и близко у телевизора).

А еще можно делать гимнастику:

* Плотно закрыть - широко открыть (5 раз);
* Посмотреть вправо, влево, вверх, вниз (3 раза);
* Быстро моргать.

Эту гимнастику нужно повторять каждый день.

А сейчас поиграем в игру «Ласкушенька»

(Закрыть глаза ладонями, придумать ласковое слово, открыть глаза, взять друг друга за руки, и сказать соседу ласковое слово)

Первое правило здоровья **«Грубых слов не говори, только добрые дари»**

Как добрые слова могут улучшить здоровье? (улучшают настроение)

Давайте снова посмотрим в зеркало и отгадаем следующую загадку:

«Между двух светил я в середине один» (нос)

* Зачем нужен нос? (Дышать, нюхать);
* Что угрожает безопасности носа? (пыль, микробы);
* Что защищает нос? (чихание).

Все вокруг дышат и растения, и животные, и человек. Дышим мы постоянно, мы не можем долго не дышать, даже если захотим. Мы можем только задержать дыхание.

Игра **«Ныряльщик»** (дети задерживают дыхание на максимально возможное время)

**Дыхательное упражнение «Буря»** (подходим к тазику, погружаем соломинку в воду, делаем вдох носом, а выдох через соломинку)

У вас очень хорошо получается дышать. А вот и второе правило здоровья:

**«Без дыханья жизни нет,**

**Без дыханья меркнет свет,**

**Чтоб здоровье улучшать**

**Надо носиком дышать».**

Скажите, чем мы с вами занимаемся каждое утро в спортзале? (зарядкой)

А вот и третье правило здоровья:

**«Веселые движения, полезные движения,**

**Кто ими занимается, достоин уважения,**

**Кто ими занимается, здоровья набирается,**

**А кто не занимается – с болезнями намается».**

**Игра «Дорожка здоровья»** (хождение по коррекционным дорожкам)

Ребята, куда нас привела дорожка? (пианино)

Здесь нас ждет четвёртое правило здоровья:

**«Чтобы жить и не болеть,**

**Каждый день старайтесь петь.**

**Звуки музыку рождают,**

**И недуги побеждают».**

Сохранить здоровье на долгие годы нам поможет пение. Недаром говорят: «Кто поет, тот долго живет» и «Пение – лучшее лекарство». Сейчас мы вспомним и споём распевки

По дороге Петя шел и горошину нашел,

А горошина упала, покатилась и пропала.

Ох, ох, ох, ох, где-то вырастет горох.

Ой, как шла лиса по травке,

Нашла азбуку в канавке,

Она села на пенёк,

И читала весь денёк!

Все живые существа питаются. Человеку также необходима пища, чтобы расти и развиваться. Мы с вами едим самые разные продукты. Среди них есть «вкусные» и «полезные».

Чем отличаются «вкусные» и «полезные» продукты? (содержанием витамин)

Что такое витамины? (витамины – это важные для здоровья человека вещества)

Пятое правило здоровья:

**«Никогда не унываю и улыбка на лице,**

**Потому что принимаю витамины A, B, C».**

В каких продуктах содержатся витамины?

Зачем они нужны организму?

Какая опасность грозит организму при нехватке витамин? (болезни)

**Игра «Витаминная корзинка»** (пазлы)

Наше здоровье во многом зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Мы сегодня вспомнили много правил здоровья, и я надеюсь, вы будете всегда их выполнять. Но осталось еще одно – самое главное:

**«Я здоровье сберегу,**

**Сам себе я помогу»!**