

**Организация непрерывной непосредственно
образовательной деятельности детей в подготовительной
к школе группе №5 «Капельки»
по теме:
«В здоровом теле - здоровый дух»**

**Турченко В.П.
воспитатель высшей
квалификационной категории
почетный работник
общего образования
Российской Федерации**

Конспект занятия по ОБЖ в подготовительной 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, заботиться о нем, не вредить своему организму.

А сейчас мы проверим, как вы знаете свое тело и поиграем в игру “Будь внимателен”.

ИГРА: 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.

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

«В путь дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!»

(садимся за стол)

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);
- Глазам нужна защита? (да);
- 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);
- Вращение глазами 2 секунды (3 раза);
- Быстро моргать.

Эту гимнастику нужно повторять каждый день. А сейчас поиграем в «Ласкушеньку».

ИГРА: закрыть глаза ладонями, придумать ласковое слово. Открыть глаза, взять друг друга за руки и сказать соседу ласковое слово.

- Какое правило здоровья мы сейчас выполнили?

«Грубых слов не говори, только добрые дари».

- Как добрые слова могут улучшить здоровье? (улучшают настроение)

2. 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. Поиграем в игру «Ныряльщик».

ИГРА: дети задерживают дыхание на максимально возможное время.

«Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Чтоб здоровье улучшать
Надо носиком дышать.»

Предлагаю вам выполнить одно дыхательное упражнение «Буря» (подходим к тазику).

УПРАЖНЕНИЕ: погрузить соломинку в воду, сделать вдох носом, а выдох через соломинку.

У вас очень хорошо получается дышать.

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

Давайте повторим правило здоровья:

«Чтобы здоровье укрепить, очень полезно ребятам ходить»;

«Веселые движения, полезные движения,

Кто ими занимается, достоин уважения,

Кто ми занимается здоровья набирается,

А кто не занимается – с болезнями наместся».

Игра «Дорожка здоровья».

4. Ребята, куда нас привела дорожка? (пианино)

Здесь нас ждет еще одно 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 распевку «Горох».

РАСПЕВКА:

«По дороге Петя шел и горошину нашел,

А горошина упала, покатилась и пропала.

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

5. 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 витаминов).

Витамины – это важные для здоровья человека вещества.

- Какие вы знаете витамины? (А,В, С, D...)

Вспомним еще одно правило здоровья:

«Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В, С».

Игра «Витаминная корзинка» (пазлы)

Методические рекомендации по использованию игрового материала содержат сведения о пищевых продуктах и их ценности, о том, что такое витамины. Игра формирует правильный пищевой стереотип, от которого во многом зависит состояние здоровья человека, помогает ребенку осознать ценность таких продуктов, как морковь, свёкла, яблоко и др

- В каких продуктах содержатся витамины А,В, С?
- Зачем они нужны организму?

А – зрение, рост;

В – мышцы, сердце, волосы, ногти;

С – укрепление здоровья;

Е – красота (кожа);

D – кости (от солнца).

6. Какая опасность грозит организму при нехватке витаминов?
(болезни)

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.

7. Но осталось еще одно – самое главное:

«Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу»!