

Конспект непосредственно образовательной деятельности по ОБЖ в старшей группе на тему: «Точка, точка, огуречик получился человечек»

**Задачи:** учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных и вредных продуктах.

Прививать любовь к физическим упражнениям.

**Развивающая среда:** игры на ИКТ «Полезно-вредно», «Вредные и полезные продукты», игра «Лабиринт»

**Образовательные области:** познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, речевое развитие, социально - коммуникативное развитие.

Ход занятия

Ребята, вы любите чудеса? А где они чаще всего происходят? На самом деле чудеса живут рядом с нами, мы их просто иногда не замечаем. Вот сегодня такое прекрасное солнечное утро! И солнышко в небе уже проснулось. Его золотые лучи заиграли повсюду. Разве это не чудо? Смотрите, и в нашу группу заглянул золотой лучик солнца.

Здравствуйте, ребятишки-девчонки и мальчишки

Я солнца лучик золотой, веселый я и озорной

И я частенько по утрам заглядываю в окна к вам

А сегодня на дорожке, где попрыгал я немножко

Вдруг нашел случайно я – угадайте что, друзья?

Не похож на человечка, но имеет он сердечко

И работе круглый год он сердечко отдает.

Пишет он, когда диктуют, он и чертит, и рисует. (*карандаш*)

Давайте что-нибудь попробуем им нарисовать. Ну, например, мальчика

Колю. (*воспитатель рисует лицо мальчика, а на нем большие глаза.*)

Коля смотрит на кота, на картинки-сказки

А для этого нужны будут Коле (*глазки*)

Разберемся вместе, дети, для чего глаза на свете,

И зачем у всех у нас, на лице есть пара глаз?

Да, человек видит предметы, цвет, размер, форму, перемещение предметов.

Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении,

ориентироваться в пространстве и во времени. Благодаря глазам

мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Повернитесь и

посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у вас у всех глаза! Вы видите

цветное колечко? Что это? (*радужка*) Что от нее зависит? (*цвет*

*глаз*) Радужку покрывает прозрачная тонкая оболочка. (*роговица*) В центре

глаза мы видим черную точку. Это (*зрачок*) Что он делает? (Он регулирует

количество света. При ярком свете зрачок сужается, при слабом –

расширяется.) Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

Что помогает их защищать? (*брови, ресницы, веки, слезы*). Брови – от пота,

если пылинка попадет на роговицу, ее тот час же слизнет непрерывно

мигающее веко. А если в опасной близости от глаз появится какой-нибудь

предмет, то веки захлопнуться сами раньше. Чем вы об этом подумаете. Посмотрите. *(Опыт с лентой)* Несмотря на то, что глаза способны сами себя защищать, о них надо заботиться.

### **Игра «Полезно-вредно»**

-Промывать по утрам глаза.

-Тереть глаза грязными руками, читать в транспорте, читать лежа.

-Читать при хорошем освещении.

-Смотреть близко телевизор, смотреть на яркий свет.

-Кушать морковь, делать гимнастику для глаз.

Давайте мы с вами ее сейчас и сделаем вместе с солнечным лучиком.

Гимнастика для глаз

Солнечный мой лучик, прыгни на ладошку

*(дети вытягивают вперед ладошку)*

Солнечный мой лучик, маленький, как крошка.

*(ставят на ладошку указательный палец другой руки)*

Прыг на носик, на плечо, ой как стало горячо.

Прыг на лобик и опять на плече давай скакать

*(прослеживают взглядом движение пальца, который медленно прикасается к носу, лбу, плечу, каждый раз отводя палец перед собой, глядя все время в фиксированном положении)*

Вот закрыли мы глаза, а солнышко играет

Щечки теплыми лучами нежно согревает

*(Закрывают глаза ладонями)*

Рисуем Колю дальше. *(воспитатель рисует на лице нос)*

Для чего нам нужен нос? Это ведь большой вопрос.

Чтобы нюхать все на свете – знают взрослые и дети.

А ну ка закройте глаза *(воспитатель разбрызгивает духи)*. Что вы сейчас почувствовали? Значит с носом у вас все в порядке. А кроме того, что наши носы умеют нюхать, через нос мы еще и *(дышим)*. Через нос воздух поступает в легкие. А что происходит в носу с воздухом? *(он согревается, увлажняется, очищается от пыли)* Поэтому на прогулке надо дышать носом, а не ртом. А если вдруг человек простудился, у него сразу заложило нос, что делать, чем лечиться? *(капли, прогревание)* Чтобы наш нос дышал легко – давайте сделаем массаж.

1, 2, 3, 4, 5, вышел носик погулять *(дети легко тянут сами себя за нос)*

Нос не хочет простужаться, и не хочет он чикать. *(легкое поглаживание носа указательными пальцами сверху вниз и снизу вверх)*

Носом воздух мы вдохнем, и через рот выдохнем.

Теперь мы нарисуем рот: веселый, улыбающийся.

Коля ядрышки грызет, падают скорлупки

А для этого нужны будут Коле *(зубки)*

Как вы думаете, сейчас у вас у всех одинаковое количество зубов? А почему?

Какие у вас сейчас зубы? *(молочные)* Они «живут» лишь несколько лет.

Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают другие зубы – постоянные. Когда вы станете взрослыми, у вас будет (32 зуба). Чем сверху покрыт зуб? (эмалью) Зачем она нужна? Что закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпадали? (корни). Чем окружено основание зуба со всех сторон? (десной). Очень важно, чтобы десна всегда были здоровыми, чтобы в них не проникла инфекция, которая может разрушить зуб. Зубы ваши верные помощники. чем они нам помогают? (помогают есть твердую пищу, которая нужна для роста). А иногда ваши бедные зубы «мерзнут» от мороженого и «обжигаются» горячим чаем. Если вы плохо за ними ухаживаете, то в зубах могут завестись микробы. Они прячутся между зубами, как пираты между скал. Выдалбливают себе гроты-убежища, разрушают зуб и приходится срочно бежать к врачу (стоматологу). Если вы хотите помочь своим зубам, то возьмите в руки зубную щетку и выгоните всех микробов вон!

Игра «Полезно-вредно» (дети в тетрадах обводят зеленым карандашом продукты полезные для зубов, а красным – вредные).

Коля слушает в лесу пение кукушки

А для этого нужны будут Коле (ушки)

Прослушайте диалог, который подготовили для вас ребята:

-Здравствуй, тетя Катерина!

-У меня в руках корзина.

-Как поживают домашние?

-Яйца свежие, вчерашние.

-Ничего себе вышла беседа!

Авось распродам до обеда.

Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга? Да, слышать нам помогают органы слуха – уши. Органы слуха есть у всех животных. Как они помогают животным? (поймать добычу, спастись от врагов, найти друга) У кого самые чувствительные уши? (у летучих мышей) А мы сейчас проверим, как слышат ваши уши? (прослушивание аудиозаписи звуков природы, дети угадывают). Видите, наш мир полон прекрасных звуков, стоит только прислушаться. Эти звуки приносят много радости. Давайте с вами на минуту закроем уши. Понравилось вам ничего не слышать? Да, очень неприятно и трудно жить без слуха. Слух для человека большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать, беречь их. Как?

-Защищать уши от сильного шума, ветра.

-Не ковырять в ушах, не допускать попадания воды в уши.

-Правильно чистить уши, мыть их каждый день.

Рисуем Колю дальше. Коля ягодки берет по две, по три штучки

А для этого нужны будут Коле (ручки)

Коля весело бежит к речке по дорожке

А для этого нужны будут Коле (ножки)

А вы знаете, что руки и ноги можно назвать «*рабочими инструментами*» человека. Как вы думаете, почему? (руки, ноги-труженицы. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел) И чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими, крепкими, сильными – помогите им. Делайте зарядку, катайтесь на лыжах, бегайте босиком, плавайте. Я вам уже рассказывала, что пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Давайте вспомним, с какими. (Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, средний – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца.)

А еще очень важно правильно питаться. Что это значит?

**Игра «Вредные и полезные продукты»** (на ИКТ)

Выберете и назовите продукты, необходимые для роста и развития. (*фрукты, овощи*). В них много витаминов и минеральных веществ. А какие продукты дают нашему организму энергию? (*мед, гречка, геркулес, изюм, масло*) А есть продукты, которые помогают строить организм, делают его более сильным. (*творог, рыба, мясо, яйца, орехи*) Все эти продукты богаты витаминами. Витаминов очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

**Игра «Лабиринт»**

(дети закрашивают дорожки лабиринты и определяют, какой витамин в наибольшей степени влияет на тот или иной орган человека). А – улучшает зрение, В – для работы сердца, С – помогает быстрее справиться с простудой, Д – делает крепче наши кости.

**Вывод:** Я здоровье сберегу, сам себе я (*помогу*)

От простой воды и мыла у микробов тает (*сила*)

Делай так два раза в сутки, как поел – почисти (*зубки*)

Рано утром просыпайся и зарядкой (*занимайся*)

Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что (*съесть*)

Ешь побольше витаминов – будешь сильным и (*красивым*)