**Игры по ОБЖ**

**Старший дошкольный возраст**

**Основы ЗОЖ.**

**Дидактическая игра «Что нам нужно, что бы быть здоровыми?»**

*Цель:* Закреплять знания о предметах личной гигиены. Активизировать словарный запас.

*Материал:* Картинки с изображением предметов личной гигиены (зубная щетка, расческа, мыло, зеркало, полотенце, шампунь, мочалка, вода)

*Ход:* Перед детьми на столе разложены картинки. Педагог загадывает детям загадки. Дети называют отгадку и находят картинку.

1. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. *(Зубная щетка)*

2. Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

3. Гладко, душисто,

Моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого

Было душистое… (*Мыло*).

4. Я эту загадку в карман положу

Достану потом – на себя погляжу. *(Зеркало)*

5. После бани помогаю

Промокаю, вытираю

Пушистое, махровое

Чистое, новое. *(Полотенце)*

6. Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой

Мною их скорей помой. *(Шампунь)*

7. Вы меня намыльте смело,

Сразу я возьмусь за дело.

Руки, ноги, тело тру –

Грязь любую ототру. *(Мочалка)*

8. Чтобы чистым быть всегда

Людям всем нужна… *(Вода).*

**Дидактическая игра «Знаю ли я себя?**

*Цель:* Закреплять знания об органах человека, здоровье которых помогает человеку быть работоспособным. Активизировать словарный запас. Развивать мышление.

*Материал:* фишки

*Ход:* Педагог задает детям вопросы и загадки. Ребенок, который быстрее всех даст ответ, получает фишку. Выигрывают дети, набравшие большее количество фишек.

1. Назовите орган слуха. (Уши)

2. На ночь два оконца

Сами закрываются.

А с восходом солнца

Сами открываются. (Глаза)

3. Чего у тебя по пять? (Пальцев)

4. Назовите орган зрения. (Глаза)

5. Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).

6. Назовите орган дыхания. (Нос)

7.Чего у тебя много? (Волос, ресничек)

8. Для чего нужен нос? (Дышать, нюхать)

9. Ношу их много лет, а счета не знаю (Волосы)

10. Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? (Книга)

11. Для чего нужны глаза? (Смотреть, наблюдать)

12. Самая верхняя часть тела (Голова)

13. Настя весело бежит

К речке по дорожке,

А для этого нужны

Нашей Насте…(Ножки)

14. Что у тебя по одному? (Голова, нос и т. д.)

15. Если б не было его, не сказал бы ничего (Язык)

16. Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши)

17. Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги? (Кукла)

18. Настя ягодки берет

По две, по три штучки,

А для этого нужны

Нашей Насте…(ручки)

19. День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратиться этот стук (Сердце)

20. Вот гора, а у горы -

Две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит (Нос)

**Дидактическая игра «Закончи пословицы»**

*Цель:* Закреплять знания о ценности здорового образа жизни. Активизировать словарный запас. Развивать память, мышление.

*Материал:*фишки.

*Ход:* Педагог говорит начало пословицы, дети заканчивают. Ребенок, который быстрее всех даст ответ, получает фишку. Выигрывают дети, набравшие большее количество фишек.

1. Чистота - ….(…залог здоровья)
2. Здоровье дороже …(золота)
3. Чисто жить…(здоровым быть)
4. Здоровье в порядке…(спасибо зарядке)
5. Если хочешь быть здоров…(закаляйся)
6. В здоровом теле…(здоровый дух)

**Дидактическая игра «Это я, это я, это все мои друзья!»**

*Цель:* Закреплять знания о ценности здорового образа жизни. Активизировать речь, мышление.

Ход: Педагог задает детям вопросы. Если дети согласны, отвечают хором «Это я, это я, это все мои друзья!». Если не согласны – молчат.

У меня к вам есть вопросы,

Отвечайте без ошибок

Отвечайте быстро, просто,

Обязательно с улыбкой.

*Воспитатель*:

Ктоиз вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

*Дети.* Это я, это я, это все мои друзья.

*Воспитатель:*

Ктоне хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

*Дети молчат.*

*Воспитатель:*

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

*Дети.* Это я, это я, это все мои друзья.

*Воспитатель:*

Ктомороза не боится,

На коньках летит, как птица?

*Дети.* Это я, это я, это все мои друзья.

*Воспитатель:*

Ктоже любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

*Дети.* Это я, это я, это все мои друзья.

*Воспитатель:*

Ктопоел - и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

*Дети.* Это я, это я, это все мои друзья.

*Воспитатель:*

Ктоиз вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

*Дети молчат.*

*Воспитатель:*

Ктосогласно распорядку

Выполняет физзарядку?

*Дети.* Это я, это я, это все мои друзья.

*Воспитатель:*

Кто*,* хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

*Дети.* Это я, это я, это все мои друзья.

**Подвижная игра «Ровным кругом» («Правила гигиены»)**

*Цель:* Закреплять правила личной гигиены. Развивать координацию движений, воображение.

*Ход:* Дети, взявшись за руки, встают в круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга. Дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют:

*Ровным кругом*

*Друг за другом*

*Будем весело шагать,*

*Что ведущий нам покажет,*

*То и будем выполнять.*

Ребенок – водящий показывает движениями правила личной гигиены (мытье рук, умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание), дети повторяют, затем угадывают.

**Подвижная игра «Пылесосы»**

*Цель:* Закреплять понятие о необходимости соблюдать чистоту для сохранения здоровья. Развивать быстроту, ориентировку в пространстве.

*Материал:* Разноцветные помпоны, 4 обруча тех цветов, что и помпоны.

*Ход:* На полу по углам зала раскладывают 4 обруча разных цветов – это цветные мешочки. Дети строятся в четыре команды около обручей. На полу рассыпают разноцветные помпоны в большом количестве – это пыль. Дети – это пылесосы. Звучит музыкальный микс. В первой части игры под музыку пылесосы «работают на медленной скорости», дети ходят врассыпную по залу. Во второй части игры на смену характера музыки «пылесосы переключают скорость и быстро убирают пыль» - собирают помпоны по цвету в свои обручи. Как только команда справилась с заданием встает около своего обруча и поднимает руки. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание.

**Музыкальная игра «Соблюдай режим дня правильно»**

*Цель:* Закреплять понятие о необходимости соблюдения режима дня для укрепления и сохранения здоровья. Развивать двигательную активность, слуховое внимание.

*Материал:* Фонограммы веселой и колыбельной музыки.

*Ход:* Детям предлагают показать, как нужно соблюдать режим дня. Под веселую музыку дети веселятся и бегают, под колыбельную – ложатся на пол и «спят», под «тишину» дети садятся вокруг педагога, у которого в руках книга. Музыка звучит в чередовании.

**Музыкальная игра-импровизация «Микробы»**

*Цель:* Формировать представление о вреде микробов и борьбе с ними. Развивать двигательную активность, импровизационные движения, творческое воображение.

*Материал:* фонограмма игры «Микробы».

*Ход:* Дети выполняют движения, соответствующие словам:

*1. К нам коварные микробы в гости прибежали.*

*Захотели с нами жить, предлагают нам дружить*. - Дети изображают своими движениями лукавых и коварных микробов.

*2. Уговоры все напрасны, знаем мы, что вы опасны! -* Движения детей становятся резкими, угловатыми.

*3. Принимаемся за дело и взбиваем мыло в пену. -* Интенсивные круговые движения руками, согнутыми в локтях.

*4. Протираем, поласкаем, из мыла пузыри пускаем. -* Показать, как протирают пыль и поласкают вещи.

*5. Разлетелись пузыри, ты скорее их лови. -* Движения детей легкие, на прыжках и подскоках двигаются свободно по залу, показывая, как ловят мыльные пузыри.

**Витаминная семья.**

**Дидактическая игра «Здоровое питание»**

*Цель:* Формировать представления о полезных продуктах питания. Активизировать, мышление, память, речь.

*Материал:* Фишки

Ход: Педагог задает детям вопросы. Ребенок, который быстрее всех даст ответ, получает фишку. Выигрывают дети, набравшие большее количество фишек.

1. Что делают из молока? (Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)

2. Сок из винограда какой? (Виноградный)

3. Третье блюдо на обед. (Компот)

4. Банан, апельсин, груша, яблоко – это …(Фрукты)

5. Суп из молока какой? (Молочный)

6. Что можно приготовить из овощей? (Винегрет, салат и т. д.)

7. Когда мы завтракаем? (Утром)

8. Первое блюдо на обед? (Суп)

9. Помидор, огурец, капуста, свекла – это…(овощи)

10. Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко)

11. Что делают из муки? (Хлеб, пироги, печенье и т. д.)

12. Сок из сливы какой? (Сливовый)

13. Когда мы ужинаем? (Вечером)

14. Суп из рыбы называется…(рыбный)

**Дидактическая игра «Питайся правильно»**

*Цель:* Формировать представления о полезных и вредных продуктах питания. Активизировать, мышление, память, речь.

*Материал:* Магнитная доска, изображения 2-х зубов (грустного и веселого), картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания.

*Ход:* Дети разбиваются на 2 команды. В центре зала на магнитной доске два зуба: грустный и веселый, снизу разложены карточки с полезными и вредными продуктами. Дети по одному прикрепляют карточки (к грустному прикрепить карточки с вредными продуктами, а к веселому - полезные).

**Дидактическая игра «Где живут витаминки?»**

*Цель:* Формирование представления «Витамины», а также продукты, в которых данные витамины присутствуют.

*Материал:*игра состоит из полей с витаминами А, Б, С, Д, а также карточек с продуктами, овощами и фруктами, в которые входят витамины. Все карточки и поля обведены цветными фломастерами: витамин А-красным, витамин Б-зеленым, витамин С-оранжевым, витамин Д-синим, что позволяет сделать игру еще интереснее.

*Ход:* Предложить ребенку разложить лото на группы в соответствии с цветом, затем собрать картинку. Если играют несколько человек, то каждый собирает свою группу лото. Выигрывает тот, кто разложит лото и быстрее всех. В конце игры взрослый рассказывает о пользе продуктов.

Витамины – это такие полезные вещества, которые есть во всех овощах и фруктах. Чтобы хорошо себя чувствовать, быть здоровым и бодрым, человеку каждый день необходимо кушать и овощи, и фрукты. Учёные каждому витамину дали своё название. Например, есть витамины: А, В, С, Д. Каждый витамин полезен нашему организму по-своему:

витамин **А** – очень важен для зрения и кожи,

витамин **В** – способствует хорошей работе сердца,

витамин **С** – укрепляет весь организм, делает человека более здоровым,

витамин **Д** – делает наши руки и ноги крепкими.

**Дидактическая игра «Корзинка – витаминка»**

*Цель:* Закрепить представление у детей о пользе витаминов и их влиянии на организм человека. Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов.Развивать мыслительные процессы (логическое мышление, внимание, зрительно-слуховую память, связную речь детей, умение детей разгадывать загадки, мелкую моторику рук). Воспитывать умение действовать согласованно в команде, контролировать свои действия и действия других играющих, исправлять ошибки.

*Материал:* 4 корзинки, 4 тарелки  с картинками продуктов, в которых содержатся витамины А, В, С, D, картинки с изображением продуктов (модели витаминов, красный и зелёный банты).

*Ход:*

*Вариант 1*: *«****Корзинка- витаминка****»*.

В игре могут участвовать от 4 до 12 человек. Одной группе детей даётся корзина, на которой условно обозначена группа витаминов А, другой В, третьей С, четвёртой D. На тарелке располагаются картинки с продуктами, в которых содержатся витамины А, В, С, D.

Каждой группе детей предлагается отобрать картинки с продуктами, в которых содержится соответствующий витамин.

Выигрывает тот ребёнок или команда, которая быстрее и правильнее справиться с заданием. Дети проверяют правильность выполнения задания, сравнивая с образцом.

А – морковь, помидор, абрикос, яйца, рыба, масло, перец, петрушка.

В – мясо, горох, хлеб, орехи, тыква, кабачки, творог, бананы.

С – шиповник, апельсин, лимон, груша, лук, капуста, помидоры, смородина.

Д – молоко, творог, масло, печень, рыба.

*Вариант 2:* ***«Кто быстрее?»*.**

В игре могут участвовать парное количество человек от 2 до 10. В условленном месте располагают корзинки(с красным и зелёным бантом), на тарелке картинки с изображением продуктов питания. Одной команде предлагается отобрать продукты в корзину с зелёным бантом*(т. к. зелёный цвет – разрешающий)* - полезные для организма человека, другой в корзину с красным бантом*(т. к. красный цвет – запрещающий)* – продукты, употребление которых в больших количествах вредно для здоровья человека.

Выигрывает тот ребёнок или команда, кто быстрее всех *«соберёт»* продукты в корзину. Воспитатель предлагает проверить правильность выполнения задания, сравнивая с образцом.

*Вариант 3:* *«****Витаминный салат****»*.

В игре могут участвовать от 2 до 8 детей.

Одной группе детей предлагается отобрать картинки и выложить на тарелке для приготовления фруктового салата, другой – овощного и объяснить, чем полезен данный салат для организма человека. Выигрывает тот ребёнок или команда, которая быстрее справится с заданием.

*Вариант 4: «****Разложи овощи и фрукты в корзины****»*.

В игре могут принимать чётное количество детей.

Воспитатель предлагает детям отгадать загадки об овощах и фруктах и рассказать об их пользе для организма человека.

Одной команде необходимо собрать в корзинку все овощи, другой - фрукты и определить, каких витаминов в них больше. Выигрывает та команда, которая правильно отгадает загадки и соберёт овощи *(фрукты)* в корзину.

**Подвижная игра «Витамины и микробы»**

*Цель:* Формировать представление о пользе витаминов, о том, как витамины способствуют уничтожению микробов. Развивать ловкость и координацию, глазомер.

*Материал:* Теннисные мячи по количеству игроков, 2 черные корзины.

*Ход:* Дети строятся в две команды. Каждому участнику команды дается малый мяч, это и будет витаминка. На противоположной стороне лежит у каждой команды корзина. Задача игроков попасть в корзину мячом, то есть попасть витаминкой в микроб. Побеждает команда, которая сделает большее количество попаданий.

**Подвижная игра «Полезные и вредные продукты»**

*Цель:* Закреплять представления о полезных и вредных продуктах питания. Развивать двигательную активность, быстроту реакции на сигнал.

*Материал:* карточки с изображением полезных и вредных продуктов по количеству детей

*Ход:* На полу по кругу разложены карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Дети строятся в круг вокруг карточек. Под музыку дети идут или бегут по кругу. На остановку музыки нужно поднять карточку с изображением полезных продуктов. Игра повторяется несколько раз. Выделяются дети, которые меньше ошибались. Аналогично повторяется игра, дети поднимают карточку с изображением вредных продуктов.

**Музыкальная игра «Огородная-хороводная»**

*Цель:* Закреплять знания детей о пользе употребления в пищу овощей. Развивать чувство ритма, певческие навыки.

*Материал:* Шапочки-маски: морковь, лук, капуста, шофер. Фонограмма песни «Огородная-хороводная»

*Ход:* Дети строятся в круг, берутся за руки. Нескольким детям надевают шапочки-маски овощей: морковь, лук, капуста и маску шофера. Дети идут по кругу, выполняя движения, соответствующие словам песни. Названные овощи по очереди выходят в центр круга, дети хлопают, овощи танцуют и остаются в кругу. В конце также выходит шофер. На последний проигрыш дети, стоящие в кругу, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротики. Овощи встают друг за другом за шофером, кладя руки на плечи впереди стоящего. Шофер «везет урожай», проходя змейкой через воротики.

**Спорт – это здоровье.**

**Дидактическая игра «Отвечай быстро»**

*Цель*: Формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закрепить и совершенствовать у детей умение ловить мяч двумя руками, не прижимая к себе; развивать общий кругозор, память, быстроту и гибкость мышления; проверить у детей знание видов спорта.

*Материал:* Мяч.

*Ход:* Дети строятся полукругом. Водящий находится в центре с мячом в руках. Он бросает мяч по очереди каждому ребёнку. Ребёнок ловит мяч, называет вид спорта и бросает мяч водящему. Если игрок не смог назвать вид спорта, он делает шаг назад или выбывает из игры.

*Варианты вопросов:*

- Называть любой вид спорта.

- Называть зимние (олимпийские) виды спорта.

- Называть летние (олимпийские) виды спорта.

- Называть командные игровые виды спорта.

- Называть виды спорта, где используется предмет похожий на мяч.

**Дидактическая игра «Угадай вид спорта»**

*Цель:* Закреплять знания детей о спорте и о спортивном инвентаре.

*Материал:* Картинки с изображением спортивного инвентаря. Фишки.

Ход: Педагог показывает детям картинку, дети по спортивному инвентарю называют вид спорта. Ребенок, который первым даст ответ получает фишку. Выигрывают дети, которые получили большее количество фишек.

**Дидактическая игра «Зимние и летние виды спота»**

*Цель:* Закреплять знания детей о зимних и летних видах спорта.

*Материал:* Картинки с изображением зимних и летних видов спорта.

*Ход:*

*Вариант 1*

Дети делятся на 2 команды. Первая группа выбирает среди карточек зимние виды спорта, другая - летние виды спорта, и называют спорт. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

*Вариант 2*

На столе пять картинок, одна из них лишняя, нужно её найти.

**Эстафета «Кубик на ракетке»**

*Цель:* Формировать представления детей о виде спорта – большой теннис. Развивать ловкость, координацию, быстроту.

*Материал:* 10 конусов, 2 ракетки, 2 кубика

*Ход:*

Не ракету, а ракетку

Я держу своей рукой,

Раз – и мяч летит за сетку!

Раз еще! – И сет за мной! (Большой теннис)

*Педагог:* «Чтобы научиться играть в большой теннис, нужно уметь правильно держать ракетку. Сейчас мы посоревнуемся в умении бежать и удерживать кубик на ракетке».

Дети строятся в две команды у конусов на старте. На дорожке стоят 4 конуса на одинаковом расстоянии, последний конус – на финише. В руках у первых игроков ракетка, на ней кубик. По команде первые игроки бегут змейкой между конусами, держа ракетку в правой руке, удерживая на ней кубик, левую руку держат за спиной, обратно возвращаются бегом по прямой и передают ракетку следующим игрокам, сами встают в конец колонны. Аналогично выполняют другие игроки.

**Эстафета «Волейбол»**

*Цель:* Формировать представления детей о виде спорта – волейбол. Развивать ловкость, координацию, быстроту.

*Материал:* натянутая сетка, мячи по количеству игроков одной команды

*Ход:*

Здесь команда побеждает

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота – через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в … *(Волейболе)*

*Педагог:* **«**Ребята, давайте поиграем в волейбол, ведь мы тоже любим спортом заниматься, чтоб здоровым оставаться»

Посередине зала натянута сетка. Дети строятся по командам с двух сторон зала так, что бы их разделяла сетка. У одной команды в руках мячи. По команде игроки перебрасывают мячи через сетку на сторону соперников, те ловят их и перебрасывают обратно. Задача команды быстрее перебросить мячи на поле соперников. По сигналу игра останавливается. Игроки собирают мячи на своем поле. В какой команде окажется меньше мячей, та и выиграла. Игра повторяется 2 раза.

**Подвижная игра «Фигура спортсмена замри»**

*Цель:* Формировать представления детей о спорте и спортсменах. Развивать воображение, ловкость, координацию, быстроту.

*Материал:* 5 крупных картинок разных видов спорта.

*Ход:*

Под музыку дети двигаются врассыпную по залу, на смену характера музыки замирают в позе спортсмена, который появляется на картинке. Игра повторяется 5 раз.