**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида детский сад № 45 «Солнышко»**

**КОНСПЕКТ НОД**

**«Дошколята – здоровые ребята»**

**Подготовил:**

Инструктор по ФК

Елисеев Н.М.

г.о. Мытищи

**Цель:**  Закрепление начальных представлений о положительном влиянии занятий физкультурой на здорового человека.

**Задачи:**

***Развивающие:***

- развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, слуховое внимание, способность решать интеллектуальные задачи в соответствии с возрастом и умение планировать свои действия для достижения конкретной цели.

***Воспитательные:***

- воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве.

***Оздоровительные***:

- продолжать сохранять и укреплять здоровье на занятии по физическому воспитанию.

**Материал**: цветок здоровья, табличка с надписями, гимнастические палки, мягкие мячи и мешочки (по количеству детей), схема полосы препятствий, один обруч, одна гимнастическая скамейка, две дуги, восемь шнуров, маска Вируса-Вредилуса, запись песни «Вместе весело шагать по просторам».

**Ход**

**Инструктор по ФК**. Говорят, есть на свете волшебный цветок здоровья. Кто его найдёт и понюхает, прибавит себе здоровья! Я очень хочу это сделать, чтобы прибавить себе здоровья! А вы хотите?

**Дети**: Да!

**Инструктор по ФК**.: А для чего нужно быть здоровыми? (ответы)

Как вы много всего назвали! Значит пойдём искать цветок здоровья! А растёт он в стране Неболейка. Путь к нему непростой. Но очень интересный!. А чтобы мы смогли справиться со всеми испытаниями, какие качества нужно взять с собой в дорогу? *(Силу, ловкость, быстроту).* А ещё мы с вами в пути должны быть дружными: в пути всякое может случиться, и нужно друг другу помогать, чтобы все дошли до страны Неболейка! А чтобы наши ножки прошли этот путь и не устали, что нам следует для начала сделать?

**Дети.** Разминку.

**Инструктор по ФК**.: Тогда не будем терять время и начнём разминаться перед дальней дорогой!

*Направо!* В обход по залу за направляющимшагом марш!

*Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, руки на коленях. Бег змейкой между кеглями. Ходьба.*

***Упражнение на дыхание «Ветер гудит»*** *(при выдохе произносим у-у-у).*

**Инструктор по ФК.** Ну вот мы и провели с вами разминку. Как вы себя сейчас чувствуете? К путешествию готовы?

**Дети**. Да!

**Инструктор по ФК.**. Тогда в путь! Ой, смотрите, здесь какая-то табличка с надписями. Давайте прочтём.

«*Налево пойдёшь – в сонное царство попадёшь,*

*Направо пойдёшь – гору сладостей найдёшь,*

*Прямо пойдёшь – здоровье найдёшь».*

Какую дорогу вы выбираете? А может быть, ляжете спать или конфетами себя побалуете? Почему нет?(*ответы*). Тогда пойдём куда?

**Дети.** Прямо!

**Инструктор по ФК.**. Кто-то преградил нам пут. А что это лежит на дороге?

**Дети**. Гимнастические палки.

**Инструктор по ФК.**. Как вы думаете, гимнастические палки могут прибавить нам силы на пути к цветку здоровья? Как?

**Дети.** С ними можно выполнять упражнения, и наши руки станут сильнее.

**Инструктор по ФК..** А чтобы былоудобно выполнять упражнения с палкой, как нам нужно встать?

**Дети**. Свободно, чтобы не задевать друг друга.

**ОРУ с гимнастической палкой.**

**1**.И. п.- о.с., палка внизу, хват сверху.

1 – палка вперёд; 2-палка вверх; 3-палка вперёд; 4-и.п.

**2.**И. п.- ноги на ширине плеч, палка внизу.

1- палка вверх; 2-наклон вправо (влево); 3- выпрямиться, палка вверх; 4- и.п.

**3**.И. п.- о. с., палка внизу, хват сверху.

1-палка вверх, шаг левой ногой назад; 2-и.п, 3-палка вверх, шаг правой ногой назад; 4 – и.п.

**4**.И. п.- о.с., палка вниз.

1-присесть, палка вперёд; 2- и.п.

**5**.И. п. –сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках.

1-палка вверх; 2-наклон вперёд, коснуться палкой носков ног; 3-выпрямиться, палка вверх; 4- и.п.

**6**.И. п. – о.с.

1-прыжком ноги врозь, палка вверх; 2- прыжком в и.п. (на счёт 1-8 повторить 3 раза).

**Упражнение на дыхание «Спускаем воздушный шарик» (на выдохе со звуком с- с-с).**

**Инструктор по ФК**. Как вы себя чувствуете? Помогли вам гимнастические палки прибавить силы?

**Дети**. Да.

**Инструктор по ФК**. Оставим их для других детей, которые захотят добраться до страны Неболейка*.*

*(дети складывают палки на место)*

**Инструктор по ФК.** Я чувствую, что скоро мы доберёмся до места. А что это за схема впереди?

**Дети**. Это полоса препятствий.

**Инструктор по ФК**. Под ней написано «Кто эту полосу выложит и пройдёт, в страну Неболейка попадёт. Как же нам быстро выложить полосу препятствий? Ведь кто не поучаствует в этом деле, не дойдёт до страны Наболейка.

**Дети**. Распределить обязанности.

**Инструктор по ФК**. Мальчики, вы у нас сильные? Как вы думаете, с подготовкой какого оборудования нам без вас не справиться?

*(мальчики помогают поставить гимнастическую скамейку).*

**Воспитатель**. Готовы? Тогда начнём.

**ОВД.**

1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Руки на поясе.

2.Пролезание под дугой правым и левым боком.

3. Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнуры.

4.Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.

**Инструктор по ФК.** Молодцы. Волшебный цветок здоровья уже совсем близко.

*Входит Вирус-Вредилус*

**Вирус-Вредилус .** К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я Вирус-Вредилус**,** я ребят заражу, я ребят догоню. *(догоняет детей, пойманные отвечают. Как они будут лечиться от простуды*). Игра повторяется 2-3 раза. Вирус постепенно замедляет бег, останавливается.

**Вирус-Вредилус.** Я теряю силы. Что со мной случилось? На понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся кто может*!*

*(убегает*)

**Инструктор по ФК.** Посмотрите, вот что так напугало Вируса. В стране Неболейка цветок здоровья распустился. Понюхайте его. Чем пахнет цветок?

**Дети.** Чесноком.

**Инструктор по ФК.** А почему. Как вы думаете. Цветок здоровья пахнет чесноком?

**Дети**. Запах чеснока отпугивает всех микробов.

**Инструктор по ФК.** Жители страны Неболейка дарят вам цветок и желают здоровья! Отнесите его в группу и ни один микроб к вам даже не приблизится. Как вы думаете, наше путешествие было успешным? Мы достигли своей цели?

**Дети.** Да! Мы дошли до цветка и понюхали его.

**Инструктор по ФК**. Здоровья у вас прибавилось?

**Дети**. Да!

**Инструктор по ФК**. А что в пути в страну Неболейка помогло вам прибавить здоровья?

**Дети**. Упражнения, гимнастические палки, прохождение полосы препятствий, игра, цветок здоровья.

**Инструктор по ФК**. Верно. А какие качества вам помогли дойти до страны Неболейка?

**Дети**. Смелость, ловкость, сила.

**Инструктор по ФК**. Ходьба в колонне под песню «Вместе весело шагать»