**Конспект НОД с использованием мягких модулей для детей старшего дошкольного возраста**

**«По тропинке здоровья»**

**Цель занятия:**создание условий для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию знаний детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Продолжать развивать двигательные навыки и умения, и физические качества: ловкость, выносливость, гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.

3. Стимулировать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе, и друг другу; добиваться слаженности в совместных действиях.

**Ход НОД:**

И Ф. Ребята, а у нас сегодня гости. Давайте поздороваемся с ними (дети здороваются). Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили частицу здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит – здоровья желаю (дети садятся).

«Будь здоров!

Не болей!» -

Это просьба всех людей.

Стоит «Здравствуй» лишь сказать -

И не надо объяснять.

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим!

И Ф. Значит «Быть здоровым» - это важно?

И Ф. Ребята, знаете ли вы, что здоровье спрятано в каждом из нас? Очень важно сохранить и укрепить свое здоровье?

Сегодня мы отправимся в удивительное путешествие.

И Ф. Как вы думаете, на чем мы можем отправиться в путешествие? (ответы детей).

И Ф. Я предлагаю вам отправиться пешком, потому, что это самый полезный способ передвижения для здоровья.

Итак, равняйсь! Смирно! На право!

Отправляемся вперед,

Много нас открытий ждет

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Звучит музыка (марш), дети выполняют движения (ходьба на носках, на пятках, по ребристой дорожке, подскоки, боковой галоп, ходьба).

И Ф. Вот мы и пришли на лужайку. А какой здесь чистый и свежий воздух! Давайте вдохнем его (упражнение на дыхание)

Ребята, а скажите пожалуйста, что можно делать на лужайке? (бегать, прыгать, веселиться…) А танцевать можно?

Давайте с вами потанцуем. (Дети берут мячи их корзины). Ритмическая гимнастика с мячами.

И Ф. Ну что ж, я предлагаю идти дальше (кладут мячи).

Наш путь проходит через лес

Сколько там полно чудес! (полоса препятствий)

Друг за другом мы идем

И к болоту подойдем

Перейдем преграду вмиг

Через кочки: прыг, прыг, прыг (прыжки на двух ногах через «таблетки»)

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,

Мы по мостику пойдем

На тот берег попадем (ходьба по дугообразному модулю)

На пути у нас кусты

Сквозь них нам нужно проползти (пролезание в тоннель)

И Ф. Ой, ребята, кажется, начинается дождик.

Проводится массаж спины « Дождь»:

Дети садятся на ватрушку в круг друг за другом и выполняют следующие движения:

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам. (Хлопки ладонями по спине.)

Гром! Гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек. (Поколачивание кулачками).

Град! Град! Сыплет град

Все под крышами сидят. (Постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. (Поглаживание спины ладошками).

А давайте мы тоже попрыгаем по лужам и поиграем в игру:

Игра «Найди свой домик» на модулях.

Ах, как дышится хорошо после дождя! (упражнение на дыхание)

Пока мы играли, дождик закончился, выглянуло солнышко. А я вас приглашаю погреться на теплых камушках на берегу моря:

Игра в сухом бассейне «Совершенно верно!»

Инструктор зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, топают ногами по шарикам.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Релаксация в сухом бассейне:

Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Все присели, потянулись,

Встали, дружно улыбнулись.

И Ф. Ну вот и закончилось наше путешествие.

Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: закаляться, быть добрым, заниматься физкультурой, правильно питаться, правильно одеваться (по погоде), уметь дружить.

И Ф. Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся

Зимой и летом физкультурой занимайся!

Закаляйся, детвора, в добрый час - физкульт-

ДЕТИ: УРА!

И Ф. Ребята, давайте пожелаем нашим гостям здоровья. Скажем: «Будьте здоровы»!

Все дети: Будьте здоровы!

**МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 15 «Березка»**

**Конспект НОД с использованием мягких модулей для детей старшего дошкольного возраста**

**«По тропинке здоровья»**

**Подготовила:**

**инструктор по физкультуре:**

**Кокорина Олеся Изосимовна**

**г. Коряжма**

**2013 г.**