**Ход НОД:**

**Воститатель**. Ребята, наступила осень, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что на далёкой планете «Здоровячков» живут человечки Неболейки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы?

**Дети.** ДА!

**Воспитатель**. Отправляемся в полёт

Планета «Здоровячков» нас ждёт!

**Воспитаталь.** Садимся в «ракету», закрываем двери и начинаем полёт! Поднялись на носочки, руки за головой

– ходьба в колонне по одному на носочках;

- ходьба на пяточках; обычная ходьба;

**Воспитаталь.** Выходим в открытый космос.

- бег змейкой;

- ходьба обычная с упражнениями на дыхание;

(осторожно, метеориты)

-прыжки из стороны в сторону; обычная ходьба.

**Воститатель.** Ребята, вот мы и прилетели на планету «Здоровячков».

*(Детей встречает Неболейка).*

**Неболейка**. Здравствуйте, ребятишки девчонки и мальчишки!

Я очень рад вас видеть у нас на планете. Как здорово, что вы прилетели! Меня зовут Неболейка!

**Воспитатель**. Неболейка, открой нам с ребятами секрет вашего крепкого здоровья.

**Неболейка.** Делать по утрам зарядку!

Ребята, а вы зарядку делаете?

**Дети.** ДА!

**Неболейка**. Ну, что ж тогда я вас приглашаю.

*(Дети становятся врассыпную).*

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЧКАМИ.

(Под песню «Дорога детства»)

**Неболейка.** Вот сил и здоровья у вас и прибавилось.

**Воспитатель.** А что ещё нужно?

**Неболейка.** Выполнять различные упражнения, а какие я вам сейчас расскажу и покажу.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА.

1.Метание в корзину.

2. Пролезание под дуги.

3. Ходьба боком приставным шагом по змейке.

4. Прыжки из обруча в обруч.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через метеориты.

**Воспитатель.** А что ещё нужно?

**Неболейка.** Побольше играйте в подвижные игры!

Ребята, вы любите играть!

**Дети.** ДА!

**Неболейка.** Тогда играем!

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу!»

**Неболейка.** Вот сил и здоровья у вас и прибавилось.

**Воспитатель.** Неболейка мы поняли, для того, чтобы быть здоровым, сильным, крепким нужно:

- играть, бегать, прыгать, танцевать, делать по утрам зарядку.

**Неболейка.** А ещё:

- соблюдать правила гигиены;

- питаться только здоровой и полезной пищей;

- быть добрым и отзывчивым к людям;

- верить в собственные силы!

**Воспитатель.** Спасибо тебе Неболейка за советы.

**Неболейка.** Ребята прилетайте к нам ещё в гости! Прилетите?

**Дети.** ДА!

**Неболейка**. Ну, мне пора до свидания, ребята!

**Воспитатель.** Ребята, наше путешествие заканчивается. Пора нам возвращаться в садик. Садимся в нашу ракету и полетели. Спокойная ходьба в колонне по одному и в группу.