**Программное содержание**: Упражнять детей в ходьбе по кругу с выполнением движений ; закрепить умение пролезать в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в прыжках с продвижением вперед; упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамье с мешочками на голове; развивать двигательную активность детей, воспитывать привычку здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье, воспитывать дружеские отношения и интерес к занятиям физической культурой.

**Интеграция образовательных областей**: познание, физическая культура, здоровье, музыка.

**Пособия**: мячи (диаметр 10-12 см) по количеству детей, 2 обруча, кегли (грибы), скамейка, музыкальное сопровождение(Екатерина Иваний "Спортивное порпурри", Исаак Дунаевский"Спортивный марш"),наглядность для подвижной игры.

**Ход НОД:**

**Воспитатель:** Говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдёт и понюхает, будет самым сильным, самым ловким. А главное самым здоровым человеком. Растёт этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите?

**Дети**: Да!

**Воспитатель:** Тогда не будем терять времени- в путь! /Звучит музыка/

**I часть:** Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носочках, руки на поясе
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой
3. Ходьба на носочках, руки в стороны
4. Прыжки приставным шагом
5. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения
6. Прыжки переменным шагом
7. Бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне

Дети стоят в одной шеренге. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдёшь - в сонное царство попадёшь»

«Прямо пойдёшь - здоровье найдёшь»

«Направо пойдёшь - гору сладостей найдёшь»

**Воспитатель:** Какую дорогу вы выберите?

**Дети:** Мы пойдём прямо.

**Воспитатель:** А может, ляжете спать или конфет поедите?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Тогда вперёд.

***Дети проходят и берут мячи***

**II часть:** Дети строятся в три колонны.

**Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках,1-2 руки вперед, 3-4 вверх, покрутить мяч в руках,5-6 руки вперед,6-7 опустить.
2. И.п.: основная стойка, мяч в правой руке.1-2- руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4- опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой(5-7 раз).
3. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках, вытянутых перед грудью, повороты 1-2 вправо -исходное положение,3-4 влево- исходное положение.(5-6 раз)
4. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках перед грудью,1-2 присесть вытянуть прямые руки вперед,3-4 исходное положение (4-5 раз)
5. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 наклониться и прокатить мяч от правой ноги к левой ,3-4 наклонится прокатить мяч от левой ноги в правой (4-5 раз)
6. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках, прыжки на двух ногах, мяч перед грудью.

До страны «Неболейка» нам предстоит еще долгий путь через лес, но я думаю мы с вами сможем преодолеть все препятствия.

**Основные виды движений:**

1. Лазание боком, не касаясь руками пола, подряд через два обруча, поставленных на расстоянии 1м один от другого подлезание под ветками деревьев) 2-3 раза
2. Прыжки змейкой между кеглями , с продвижением вперед, руки на поясе( прыжки между грибами) 2-3 раза
3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (пройти через ручеек) 2-3 раза

**Воспитатель:**

Молодцы, препятствия преодолели.

- Но до страны "Неболейка" мы с вами никак не доберемся, а чтоб в пути нам было веселее, я предлагаю поиграть в игру "Шишки, желуди, каштаны"

(назначаются 3 водящих, у каждого из них в руках картинка с изображением дерева- дуб, каштан, ель. Дети делятся на 3 команды "шишки", "желуди", "каштаны", каждая команда встает за свои "деревом". Воспитатель произносит слова "Деревья качаются, плоды осыпаются!", дети разбегаются по залу, водящие отворачиваются и меняются картинками деревьев. Воспитатель произносит слова "Быстро к дереву беги, свое дерево найди!" Дети должны найти свое "дерево" и построится за ним.

**Воспитатель:** А вот и страна "Неболейка". Вы чувствуете, чем-то запахло, это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер-сюрпризов, в которые вложены кусочки чеснока).

Понюхайте их! ( Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

**Дети:** Чесноком.

**Воспитатель:** Запах чеснока отпугивает бактерии и вирусы и ни один микроб к вам близко не подойдёт. А сейчас я вам прочитаю сказку о чесноке.

**Сказка о чесноке.**

По глухой лесной дороге

Ехал путник одинокий.

На продажу вёз чеснок.

Выпал вдруг один зубок.

Зубчик тот в земле пророс.

Мучить стал весь лес вопрос:

-Что за новое растенье?

Может, это угощенье?

Все попробовать хотят,

Клюнут- нос свой воротят.

Звери думали, что сладость,

Оказалось –горечь , гадость!

Стали все шуметь, кричать:

-Злюку надо растоптать!

Не смущает пусть зверей,

Враз исчезнет поскорей!

Все забыли про растенье…

Но, однажды, в воскресенье,

Прямо с самого утра

В мирный лес болезнь пришла.

Было всем невмоготу,

Ломит тело, пот на лбу…

Стали все искать спасенье

И вдруг вспомнили растенье!

-Пусть оно немного жжёт,

Но здоровье сбережёт!

Хоть на вкус и не по нраву,

Он болезни, как отрава!

Так все звери порешили

И к леченью приступили.

Ёжик кашлял целый день,

Вместе с ним лесной олень.

Волк сморкался день и ночь,

Зубчик смог им всем помочь!

И медведь искал подмоги,

Съел чеснок и встал на ноги!

Белка горло простудила,

Про чеснок совсем забыла.

Один зубчик пожевала,

И болезнь зараз пропала!

Так чеснок зауважали,

И беречь его все стали.

Полюбили, оценили,

Без болезней век свой жили.

В сказке этой есть намёк,

Добрым людям всем урок-

Знать, полезное растенье

Лечит хворь на удивленье!

**Итог деятельности:**

-Вот такое необычное путешествие мы с вами сегодня совершили. Чем полезен цветок «здоровья»?(отпугивает бактерии и вирусы, помогает при простуде)

-Правильно ребята, не забывайте про это растение. Вы сегодня молодцы, хорошо занимались.

-Ребята, кому понравилось путешествовать пройдите в розовый обруч, а если вам что-то не понравилось, пройдите в обручи зеленого цвета.

-Спасибо! А теперь постройтесь в колонну по одному, мы возвращаемся в Детский сад.(Дети под музыку шагают по залу. Упражнение на восстановление дыхания- "Понюхай цветок"

-Наше путешествие окончено. Всем спасибо.