НОД по физической культуре

«Поможем зайке быть здоровым»

во второй младшей группе.

**Цель:** закрепление основных видов движений через игровые формы организации двигательной деятельности.

**Задачи:**

Продолжать учить детей подлезать под дугу.

Продолжать учить детей приемам самомассажа.

Совершенствовать навыки ходьбы и бега.

Закреплять умение перепрыгивать через препятствие на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Развивать ловкость, координацию движения.

Продолжать развивать умение согласовывать движение с текстом.

Воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость, сопереживать и помогать другим, желание заботиться о здоровье.

**Образовательная область:** физическая культура, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

**Оборудование**: елочки, зайчик, дуги, бревно для перешагивания, узкая полоса для перепрыгивания, корзинка, обруч с раздаточным материалом «морковка».

**I этап. Организационный.**

Заинтересовывающий момент: зайчик прислал письмо, в котором просит научить его как быть здоровым. Дети идут помогать зайчику.

**II этап. Основной.**

1.Ходьба змейкой между елочек.

2.Ходьба на носочках, ходьба на внешней стороне стопы.

3.Бег с остановкой по сигналу.

4.Дыхательная гимнастика «Ау».

5.Встреча зайчика.

6.ОРУ в соответствии с текстом стихотворения « На лесной полянке».

7.Самомассаж «Неболейка».

8.Основные виды движения: «Перепрыгни через ручеек», «Перешагни

 бревно», «Проползи в норке», прыжки на двух ногах.

 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

**III этап. Заключительный.**

Возвращение в детский сад. Подведение итогов, чем занимались дети, что понравилось.

**Ход:**

Стук в дверь. Входит почтальон, приносит письмо.

«Здравствуйте, дети! Это детский сад «Звездочка». Вам пришло письмо.

Воспитатель: Спасибо, но мы никаких писем не ждали. Что нам делать с письмом. Ответы детей: прочитать.

Воспитатель читает письмо: Здравствуйте, дети! Я живу в лесу, у меня случилась беда, я заболел и не знаю, что делать, чтобы быть здоровым.

Воспитатель: Что же делать, как нам быть. Ответы детей: идти в лес учить зайчика как быть здоровым .

Воспитатель: Строимся друг за другом и дружно все идем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Дружно в лес идем гулять,

Выше ноги поднимаем,

Дружно весело шагаем!

*Ходьба в колонне по одному между елочек.*

Долго очень мы шагали

И уже большими стали

*Ходьба на носках.*

Мишка по лесу идет,

По тропинке всех ведет.

*Ходьба вперевалочку.*

Белку встретили в пути

Вместе с ней поскачем мы

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.*

Друг за другом побежим,

И от волка убежим.

*Бег, по сигналу «Волк» присесть на корточки "спрятаться" (выполнить 2-3 раза).*

Вот мы и пришли на лесную полянку, только зайчика здесь нет, мы наверно заблудились. Давайте покричим «Ау».

*Выполняется дыхательная гимнастика.* Вдох через нос, руки вверх. На выдохе проговариваем «Ау».

Появляется зайчик. Заяц чихает, кашляет, здоровается:

- «Здравствуйте, ребята, как я рад, что вы пришли. Я всё кашляю, чихаю, как здоровым быть не знаю. А вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми». Ответы детей (надо заниматься спортом и делать зарядку).

Воспитатель: зайчик, а ты делаешь зарядку.

Давайте покажем зайчику, как на лесной полянке звери делают зарядку.

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Белка головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движенье,
Очень ей нравится это упражненье.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
«Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!

Зайчик: Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Воспитатель: А еще можно делать массаж «Неболейка». Я сейчас покажу и тебе и детям, только вы мне помогайте, за мною повторяйте.

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело.

*Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать.

*Указательными пальцами растираем крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

*Растирать лоб ребром ладони.*

«Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

*Растирать пальцами ушную раковину.*

Знаем, знаем да, да, да нам простуда не страшна.

*Хлопки.*

Воспитатель: А ещё, чтобы не болеть, надо кушать овощи – в них много витаминов.

Заяц: У меня на огороде выросло много морковки, помогите мне ее собрать.

Воспитатель: Давайте поможем зайчику.

Игра: «Поможем зайке принести морковку»

Дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед до ручейка, перепрыгивают через «ручеек», перешагивают через бревно, подлезают под дугу, берут морковку и идут к зайчику.

Зайчик: Вот как много морковки.

Воспитатель: ребята, посмотрите какая грязная морковка! Можно её кушать?

А что необходимо сделать? (овощи нужно обязательно мыть перед едой. Это простое правило помогут тебе никогда не болеть.)

Зайчик: Вот теперь вижу, ребята, вы внимательные, да ловкие какие! Просто молодцы!

Да и я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

Воспитатель: мы рады что зайчик здоров, давайте пригласим зайчика с нами погулять.

*Проводится игра «Солнышко и дождик»*

Воспитатель:

Погуляли мы в лесу,

Повидали всю красу

А теперь пора прощаться,

В детский садик возвращаться.

Дети прощаются с зайчиком и идут за воспитателем.

**Воспитатель:**

**- Что мы делали в лесу**? (Помогали зайчику вылечиться. Научили делать его делать зарядку. Собирали зайчику морковку: пролезали под дугой, перешагивали ручеек).

- А вы будете заботиться о своем здоровье, делать зарядку и массаж?

**- Что вам больше всего сегодня понравилось**?

 **«Зайчик»**

Жили-были зайчики  *(показывать на голове заячьи ушки)*

На лесной опушке.  *(разводить руками перед собой, описывая*

 *окружность)*

Жили-были зайчики  *(показывать на голове заячьи ушки)*

В серенькой избушке.  *(сложить руки над головой в форме*

 *домика)*

Мыли свои ушки,  *(проводить руками по воображаемым ушкам)*

Мыли свои лапочки.*(имитировать мытье рук)*

Наряжались зайчики,  *(руки на бока, слегка поворачиваться в обе*

 *стороны, в полуприседе)*

Одевали тапочки.  *(руки на бока, поочередно выставлять вперед*

 *правую и левую ноги)*

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

Вниз морковку опусти

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

Ай да, заинька умелый

Глазками моргает,

Глазки закрывает,

Глазки открывает.

Самомассаж «Не болейка»

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело.

*Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать.

*Указательными пальцами растираем крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

*Растирать лоб ребром ладони.*

«Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

*Растирать пальцами ушную раковину.*

Знаем, знаем да, да, да нам простуда не страшна.

*Хлопки.*