**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад №53 «Росточек»**

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОЙ НОД**

**«В СТРАНЕ ЗДОРОВЯЧКОВ»**

**(вторая младшая группа)**

**Подготовила и провела**

**Инструктор по ФК**

**Пахомова Н.И.**

**Мытищи, 2018г.**

**Цель:** формировать осознанное отношение к собственному здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье; вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия,желание участвовать в нем.

**Задачи:**

1. Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу в колонну по одному, в перестроении в две колонны занаправляющим, в ходьбе между предметами, перешагиваниях на каждую ногу.

2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, прыжках с продвижением вперёд,

3.Развивать внимание, координацию движения, чувство равновесия, ориентацию в пространстве.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

**Инструктор:**Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам пришли гости. Они хотят посмотреть, как вы занимаетесь. Покажем им? Давайте с ними поздороваемся. Сегодня на занятии мы с вами отправимся в страну здоровячков.

**Инструктор**: А что такое БЫТЬ ЗДОРОВЫМ? (Ответы детей)

А вы хотите быть здоровыми и никогда не болеть? (Ответы детей)

Здоровыми, конечно, всем хочется нам быть,

Но где, же вот здоровья для всех нас раздобыть?

Я вам расскажу, как можно оставаться здоровыми, не болеть.

Сейчас мы дружно покружились, в стране здоровья очутились.

**Инструктор:**Где мы с вами находимся? (Ответы детей)

**Инструктор:** Правильно в физкультурном зале, а чем мы здесь занимаемся (ответы детей)

**Инструктор:** Да, физкультурой. И первое правило здоровья, чтобы не болеть и оставаться всегда здоровым, нужно заниматься физическими упражнениями, что мы с вами и начнём делать.

1.Ходьба в колонну по одному /Мы шагаем мы шагаем никого не обгоняем/

2.Ходьба на носках руки в стороны /Мы тихонечко пойдем, руки дружно разведем,Дышим ровно, глубоко, очень нам идти легко!

3. Ходьба на пятках, руки за спиной./Спинки все мы выпрямляем, голову не опускаем /

**Инструктор:** Ребята, а вот смотрите, какие у нас здесь пенёчки.

4. Ходьба змейкойна одной стороне, перешагивание через пеньки на другой стороне зала. /Друг за другом вы идите, змейкой здесь вы обойдите, ноги выше поднимаем, на пенёк не наступаем./

5. Бег в колонну по одному

6 Восстановление дыхания

**Основная часть.**

Дети стоят в шеренгу.

**Инструктор:** Второе правило здоровья - это правильно дышать. Давай те расскажем нашим родителям, как мы с вами умеем дышать. Вдох-носом, выдох приоткрытым ртом.

Следующее правило здоровья такое, чтобы не болеть и оставаться здоровыми нужно каждое утро делать зарядку. А кто из вас по утрам дома делает зарядку?

Перестроение в две колоны за направляющим

**ОРУ под музыку.**

*Дыхательное упражнение «Сердитый ёжик»*

И.п-стоя, ноги на ширине плеч. Представьте, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову, опустить, имитируя рассерженного ёжика: «П-ф-ф-ф» -(3-5 раз)

**Инструктор:** И мы с вами продолжаем укреплять наше здоровье, начинаем развивать мышцы рук и ног.

**ОВД:**

1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки спрыгнуть, руки вперёд. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку.

После спрыгивания дети переходят на прыжки

1. Прыжки. Дети одной колонной выполняют прыжки на двух ногах через 4 палки положенные на пол, энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги.

Инструктор: Будем мячики бросать и здоровье укреплять.

1. Дети берут мячи подходят к линии указанной инструктором. По команде дети выполняют бросок мяча из-за головы вперёд и вдаль. Затем догоняют его и возвращаются на свои места.

**Инструктор:**И последнее правило которое я вам расскажу такое: Каждый из вас должен всегда быть радостным, весёлым и подвижным, никогда не унывать, не плакать, и тогда не одна болезнь не сможет вас одолеть. И сейчас мы с вами поиграем в весёлую игру «Воробышки и автомобиль»

*Подвижная игра: «Воборышки и автомобиль»*

*Указания к игре:* Дети – воробышки, на полу лежат обручи –домики. По сигналу воспитателя воробышки вылетают из домиков. Дети бегают по всему залу врассыпную. На слова –«Автомобиль» воробышки должны забежать в домики (обручи), пока автомобиль не задавил их.

**Заключительная часть**: Ходьба по залу в колонну по одному,

Психогимнастика: Сидя на полу, набрать воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Постепенно раскрывая пальцы (на выдохе) посыпать колени песком. Стряхнуть песок, с рук расслабляя кисти и пальцы рук. Повторить 2-3 раза

Инструктор проводит анализ занятия, дети строятся, и выходят из зала за воспитателем.