Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №35»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

**Сценарий НОД по физической культуре**

**в младшей группе**

**«Подари себе здоровье»**

Составители:

Инструктор по физической культуре:

Машкова Л.А.

Воспитатель:

Панова О.П.

Музыкальный руководитель:

Никитина О.В.

г. Энгельс 2023г

**Цель:**   
Формировать у детей представления о здоровом образе жизни. Развивать физические качества детей.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

Формировать правильную осанку у детей во время упражнений,  
 ходьбы, бега.

*Образовательные:*

Продолжать учить детей мягко прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; учить детей сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.

*Развивающие:*

Развивать умение выполнять коллективные действия.   
*Воспитательные:*Воспитывать любовь к занятиям физической культурой.

**Оборудование:**

«зеленая ткань или веревка, обручи – имитация полянки»; картонные цветы – по количеству детей; бумажные бабочки на шнурке – по количеству детей;

гимнастические скамьи – 15см (низкие) – 2шт. или степы – 4шт; набивные мячи – 2шт; плоские обручи 40см – 10шт; ребристая доска – 2шт; обручи 60-70 см – 2шт; бревно – 2шт; канат-веревка – 2шт; «синяя ткань – имитация озера»; массажные коврики круглые – 25см – «камень» - 2 шт. для игры.

**Ход занятия:**

Инструктор по физической культуре встречает детей в физкультурном зале

**Инстр. по ФК** – Ребята, сегодня лесная Фея пригласила нас к себе в весенний лес, для того чтобы мы подышали чистым воздухом.

**Самомассаж**

(дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Улыбнитесь поскорее,

И сегодня наш денек

Пройдет веселее.

Мы погладим нос и щечки

Будем мы красивыми,

Как в лесу цветочки.

Разотрем ладошки – сильнее, сильнее…

Похлопаем – смелее, смелее…

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

А как можно еще сберечь здоровье?

(Ответы детей)

**Инстр. по ФК** – свежего воздуха много в лесу. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в весенний лес.

В лес весенний мы пойдем,

Будем мы в лесу играть,

Свежим воздухом дышать.

Друг за другом мы шагаем

Ноги выше поднимаем (ходьба)

По узкой дорожке мы пойдем,

На носочки все встаем (ходьба на носочках)

Снова ровная дорожка.

Пошагаем мы немножко (ходьба)

Мы по камушкам пройдем

К ручейку мы подойдем.

Прыгнем через ручеек

Не замочим наших ног

А теперь пришла пора

Пробежаться детвора (бег)

Мы спешили, мы бежали

В лес весенний мы попали.

(дети подошли к зеленой полянке, на которой на цветах расположены бабочки для дыхательной гимнастики)

**Звучит фонограмма «Пение птиц»**

**Инстр. по ФК -** Ребята, послушайте как поют птички. Какой здесь чистый воздух.

**Под музыку появляется Лесная Фея.**

**Фея**—Здравствуйте дорогие гости! Я Лесная Фея, рада, что вы пришли подышать свежим воздухом в моем лесу. Весной природа проснулась. Проснулись деревья, животные, насекомые, цветы. Посмотрите, какая красивая полянка. Встаньте вокруг неё и покажите, как божьи коровки радуются весне и солнцу.

**Дети выполняют ОРУ «Божьи коровки» муз.Картушиной**

**Фея**— скажите, кто сидит на цветочках (бабочки). Бабочки не простые.

**Инстр. по ФК** - Если подуть на них, то они будут танцевать красивый танец.

**Дети выполняют дыхательное упражнение с бабочками.**

**Фея –** Приглашаю вас прогуляться к лесному озеру.

(Дети под музыку идут в колонне до оборудования, которое приготовлено для ОВД, им предлагают разделиться на 2 подгруппы)

**ОВД**

1. Лазание на четвереньках – под поваленное дерево «мягкий модуль – дуга», после лазания встать в обруч и хлопнуть над головой - выпрямиться;
2. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через набивной мяч;
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (плоские обручи – 5шт);
4. Ходьба по ребристой скамье
5. Перелезание через бревно

(повторить 2 раза)

**Фея –** Вот мы с вами и пришли к озеру.

**Инстр. по ФК** Ребята, посмотрите какие красивые кувшинки. Давайте покажем Фее, как мы с вами умеем выполнять упражнение «кувшинка»

(дети садятся в и.п. – ноги скрестно и поднимают руки вверх)

**Фея –** загадаю вам сейчас я одну загадку, послушайте:

Прыг да шлёп по дорожке

Голова четыре ножки.

Распевала голова

Очень громко: ква-ква-ква

(Лягушка)

**Инстр. по ФК** Ребята, давайте покажем Фее, как мы с вами умеем выполнять упражнение «лягушка». (Дети сидят стопы вместе, руки на коленях и делают растяжку)

**Фея –** Какие вы молодцы!

А давайте на берегу лесного озера мы поиграем в веселую игру **«Чей кружок быстрее соберется» р.н.м.**

**Инстр. по ФК** - Вам понравилась прогулка по весеннему лесу? (ответы детей)

Мы подарили себе здесь здоровье. Что мы делали в лесу? (ответы детей)

Сделаем на память фото в лесу.

**Фея прощается с детьми.**

**Инстр. по ФК** - Нам пора возвращаться в детский сад. Надо выйти из леса и поехать на автобусе.

**Дети выполняют упражнение –игру «Мы в автобусе сидим» муз. Е. и С.Железновы.**