

## КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ.

**Тема: «Веселые муравьишки»**

**Цель:**

Приобщать детей к здоровому образу жизни путем использования здоровьесберегающих технологий и музыки. Способствовать укреплению физического и психологического здоровья детей.

**Задачи:**

-совершенствовать двигательные навыки и физические качества: ловкость, быстроту, внимание, умение выполнять движения упражнения под музыку;  
- развивать познавательную активность, развивать моторику пальцев, речевое дыхание

-воспитывать любовь и бережное отношение к животным;

-обогащать музыкальные впечатления детей, вызывать яркий эмоциональный отклик при восприятии музыки разного характера, доставить детям радость

**Пособия и материалы:** игрушка муравей, макеты деревьев, плоскостные цветы, дорожки здоровья, мягкие модули, гимнастическая скамейка, солнышко игрушка.

**Ход НОД:**

Доброе утро! Улыбнись скорее!

И сегодня весь день будет веселее.

Улыбнемся снова! Будьте все здоровы!

*Воспитатель:* Передалось вам мое хорошее настроение (Ответ)

А раз у нас у всех хорошее настроение, то я предлагаю отправиться нам в волшебный лес. А поедem мы на поезде.

**1Вводная часть:**

**Песня «Паровозик** «Дети идут друг за другом «паровозиком», имитируя движения колес паровоза)

Слова «остановка» выключить «Сказочный лес»

Вос-ль: Вот, мы и в лесу. Как здесь красиво, сколько много деревьев, цветов, а теперь внимательно послушайте и скажите, какие звуки и голоса вы слышите в лесу.

**звучит музыка «Звуки леса»** (дети называют птиц, насекомых, животных и др.) Воспитатель предлагает детям погулять по лесу.

**Звучит музыка «Вместе весело шагать...»** (ходьба по дорожкам здоровья) Нам надо пройти через речку, не замочив ноги, надо сначала пройти по мостику, по высокой траве, по бревнышку, перепрыгнуть кочки, пройти по болоту и выйти на лесную полянку.

На полянке воспитатель под кустом находит маленького муравьишку, который просит детей помочь ему сделать муравейник.

*Воспитатель:* Ребята, муравьишка не может громко говорить, так как он промочил ножки и заболел, нужно быстрее вылечить нашего муравья.

Давайте покажем, что мы делаем, чтобы не болеть

**(проводится самомассаж)**

Чтобы горло не болело *(выполняем движения согласно текста)*

Мы его погладим смело,  
Лоб ладошкой разотрем  
Ладонку ставим козырьком  
Чтоб не кашлять, не чихать,  
Нужно носик растирать  
Пальцы вилочкою делай,  
Ушки ты массируй смело.  
Знаем, знаем да-да-да,  
Нам простуда не нужна.

А теперь напоим нашего муравьишку лечебным чаем:

**(проводится пальчиковая гимнастика).**

Чай с малиной, чай с ромашкой,  
Чай с лимоном, с мятой чай,  
Чай с лимоном, с медом чай,  
Всех ребят ты угощай!

*Воспитатель:* Ой, ребята чай такой горячий получился, давайте, остудим его

**«Остуди чай» (Дыхательная гимнастика)**

Попил муравьишка чай и поправился, сейчас мы с ним сделаем зарядку, чтобы набраться сил и затем помочь муравьишке сделать муравейник .

*(Дети под музыку выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.)*

**2 часть: Общеразвивающие упражнения.**

**Упр.1 «Выше взмахи»** И. п. Ноги слегка расставлены, руки опущены.

Поднять руки вперед, вверх, опустить .повт.4р.

-Долго дом из хворостинок

Собирали муравьи.

**Упр. 2. «Повороты»** И. п. Ноги на ширине плеч, руки верху

Наклоны вправо, выпрямиться, наклоны влево. Повт. 4р

-Целый день они в работе

О жилье своем в заботе

**Упр. 3 «Непоседы»** И. п. Ноги на ширине плеч, руки за спиной

Поочередное поднимание ног, руки впереди, выпрямиться. Повт. 4р.

-Не жалея ног и спинок

Непоседы – муравьи

**Упр. 4 «Силачи»** И. п. Ноги слегка расставлены, руки опущены

Присесть руки вперед, встать опустить. Повт . 4 р.

-Муравьишка на весь лес

Знаменит – тяжеловес,

Тяжесть может он поднять

Тяжелей себя раз в пять.

**Упр. 5 « Попрыгаем»** И. п. Ноги вместе, руки опущены повт. 8 р.

Прыжки вперед – назад с чередованием с ходьбой

*Воспитатель:* Ну, вот муравьишки, мы с вами набрались сил, а теперь нужно найти большую и красивую полянку, чтобы построить большой муравейник.

**Основные движения.**

**Звучит музыка «Чижик-Пыжик»** (*ползание на четвереньках по кругу, между предметами*) Впереди нас высокая гора, но мы ничего не боимся! (*ходьба по гимнастической скамейке*) (Повт. 2раза)

*Воспитатель:* Вот и полянка. «Ах, какая чудесная полянка!» Давайте отдохнем немножко. Отдохнули? Теперь будем строить муравейник. уселись поудобнее и взяли в руки молотки.

**звучит музыка «Тук Ток»**

Тук, ток, туки ток (выполнять действия согласно текста)

Бьёт кулак как молоток.

Тук, ток, туки - ток,

Бьёт кулак как молоток.

Тук, тук, тук, туки,

Застучали две руки...

Тук, тук, туки ток,

Застучал мой каблучок...

Тук, тук, тук, туки,

Застучали каблучки...

Тук, тук, тук туки,

Две ноги и две руки.

Наш муравейник готов и теперь наш муравей приглашает нас поиграть поиграть.

**Проводится игра «День и ночь»**

Днем муравьишки трудятся, гуляют, а ночью, чтобы не заблудиться, возвращаются и прячутся в свой муравейник. Поэтому нужно быть очень внимательным и выполнять команду: **День** - раз, два, три –гулять беги!

**Ночь** – раз, два, три –в муравейник свой беги!

**3. Заключительная часть:**

**Релаксация.**

Устали мои маленькие помощники, приглашаю в наш муравейник отдохнуть немножко, давайте сядем удобно и расслабимся(звучит легкая, спокойная музыка для релаксации.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы чудесно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

(*Под музыку дети расслабляются, отдыхают*)

**Проводится гимнастика для глаз.**

**Ночь!** (дети закрывают глазки)

**Утро!** (быстро моргают)

Вот и солнышко проснулось, сначала оно поднялось вверх, затем опустилось вниз, покатилося вправо- влево (*дети провожают глазами движение*

*солнышка)* и разбудило наших ребятшек. Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.

Ребятки, а наше путешествие закончилось, давайте попрощаемся с нашим муравьишкой и поедem в детский сад. (*дети под музыку «Паровозик» возвращаются в группу*).