**НОД по физкультуре: Путешествие по станциям здоровья « Веселый экспресс»**

**Тип занятия:** сюжетное с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики, упражнениями на профилактику плоскостопия.

.

**Цель:**

-Внедрение в физкультурные занятия здоровьесберегающих технологий,

активизировать двигательную активность и познавательный интерес детей

посредством игровой деятельности.

**Задачи:**

- Укреплять здоровье детей посредством упражнений и основных движений способствовать развитию ловкости, быстроты, выносливости, координации движений ориентировки в пространстве, общей моторики на основе уже накопленного детьми опыта,

- формировать бережное отношение к своему здоровью, вызвать интерес и желание заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни,

-развивать мелкую моторику пальцев рук; использовать оздоровительные упражнения,

-развитие ориентировки на музыкальный ритм.

**Ход:**

Дети входят в зал под песню « Голубой вагон» ( В. Шаинский, А. Тимофеевский.). Строятся в 1 шеренгу.

*Воспитатель :*

- Ребята, вы любите путешествовать. Мы сегодня отправимся в необычное путешествие на « Веселом экспрессе» по станциям здоровья.

- Ребята , а что такое здоровье?

- Что надо делать, что бы у вас было хорошее здоровье?( заниматься спортом, дышать свежим воздухом и тд)

- Давайте возьмем с собой улыбку и хорошее настроение и отправимся на первую станцию « Спортивную».

**1 часть** : Дети встают « вагончиками» по 6 – 7 человек в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Воспитатель идет впереди – « паровоз» и с речитативом двигается « змейкой» , ведя за собой « вагончики» .

Чук-чук -чук! Чук-чук-чук!

Паровоз - наш лучший друг.

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

Крепко за руки держись,

От друзей не оторвись.

Машинист, вперед гляди, Путь веселый впереди.

**Станция первая – « Спортивная»**

**2 часть**( ОРУ под речитатив)

Ну- ка , дружно стройся в ряд!

Вызываем всех ребят:

Из вагонов выходите ,

Силу , ловкость покажите.

*( Проводится построение в 2 колонны)*

Дети стройтесь по порядку

На активную зарядку.

*(Разомкнитесь друг от друга на вытянутые руки вперед)*

1*. ( И.п ноги вместе, руки к плечам)*

Мы растем смелые ,

На солнце загорелые.

На носочки поднимайтесь,

Руки к солнцу, улыбайтесь!

*(1 – подняться на носки , руки вверх, 2 – И.п )*

2. *( И.п – ноги на узкой дорожке, руки на поясе)*

Повернулись вправо дружно,

Влево тоже делать нужно,

Делай раз и делай два,

Не кружись ты, голова!

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай.

3.*(И п – то же)*

А теперь наклон вперед

Выполняет наш народ.

4. *(И п – то же)*

Поднимай колено выше ,

На прогулку цапля вышла

( 1 – поднять колено , 2 – хлопок под коленом)

5.А теперь еще задание,

Начинаем приседание.

Приседать мы не устанем

Сядем - встанем, сядем – встанем!

6.А теперь прыжки начнем,

И ничуть не устаем.

Проведем еще игру:

Все присядем – скажем: У!

Быстро встанем- скажем: А !

*( Упражнение на дыхание)*

Для здоровья очень важен свежий воздух , поэтому следующая станция « Лесная полянка»

Отправляемся в дорогу

Дружно зашагали в ногу.

Вы ребята не зевайте .

И вагоны занимайте.

( Перестроение в 1 колонну , поезд отправляется дальше)

**Станция – « Лесная полянка**»

**3 часть: Основные виды движений:**

**1.**По тропинки иди,  
Руки в стороны держи. ( Ходьба малой змейкой вокруг грибов)

Ходьба по ребристой доске

**2.**Не попади в болото**.**прыгай с кочки на кочку. *Руки на поясе прыжки из обруча в обруч*  
 Ходьба по ребристой доске (*По дорожке шагай.)*

**3.**. Под елочкой подлезай  
И, чтоб ручки не запачкать,  
На коленки убирай.(*Подлезание под дугу)* **3.**Пришли на полянку.   
 Воспитатель предлагает присесть на лесной полянке послушать звуки леса и подышать лесным воздухом. Дети садятся на пол вокруг большого обруча .Слышится фырканье, на полянку выбегает еж.

*Ёж:* Это кто пришел ко мне в гости?

*Воспитатель*: Ёжик мы пришли подышать свежим воздухом. Ведь у тебя в лесу такой чистый воздух.

*Ёж:* Это точно, воздух в моем лесу лечебный, чистый, не то что у вас в городе. Дышите на здоровье, только не обижайте лесных жителей. А хочу с вами поиграть. У меня есть маленькие колючие ёжики, мои друзья они тоже помогут вам сохранить здоровье. С их помощью мы сделаем самомассаж. ( Ёжик раздает детям мячики « Су-Джок»)

**Массаж**

Ёжик, ёжик, ты колючий

Покатайся между ручек.

Ёжик катается, ладошки улыбаются

Детки стараются, ёжик медленно катается.

Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал,

На ладошку нажал.

Посмотрите – ямки стали,

А ладошки не устали.

*Покатился по рукам ,*

Вверх, вниз,

Вверх, вниз

( по одной руке, потом по другой)

Побежал он по ногам,

*(по одной и другой ноге)*

Спинку тоже не забыл

Ёжик катается, здоровье укрепляется.

Воспитатель: Спасибо тебе ёжик, какая замечательная игра.

Ёж: Я дарю вам своих, друзей, играйте с ними и укрепляйте свое здоровье.

Воспитатель: Спасибо тебе за подарок. Наши ребята тоже делают самомассаж. Мы тебя научим игре « Превращение»

**Игровой оздоровительный самомассаж « Превращение»(звучит легкая музыка)**

Лепим, лепим ушки – слышим хорошо(щиплят пальцами уши)

Нарисуем глазки- видим далеко ( поглаживание бровей)

Носик мы погладим ( гладят крылья носа)

Усики расправим ( рисуют усы)

Теперь мы не ребята, а веселые зверята.

**Игра музыкально подвижная.« Ленточки- хвосты»**

Мы веселые ребята,

Мы- ребята все зверята,

Любим бегать и играть, Ну попробуй нас догнать !

Каждый ребенок изображает какую-нибудь зверюшку. Воспитатель раздает ленточки – «хвосты», которые крепятся сзади. Водящий должен сорвать ленточку.

Ёжик прощается с детьми

*Воспитатель*. Ребята, чтобы быть здоровым надо не только заниматься спортом, дышать свежим воздухом, но и уметь отдыхать. Я предлагаю сесть на полянку и отдохнуть.

**Дыхательная релаксация по методу М. Л Лазарева:**

Методика дыхательной релаксации: звучит тихая спокойная музыка «Ляжем на спину… Закроем глаза… Представим, что вы вдыхаете аромат цветка… Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом… кожей… Вдох, выдох… Вы отлично отдохнули… Организм зарядился энергией… Я считаю до 5… На счет 5 откройте глаза. Глаза открываются. Свежесть в теле… Бодрость… Хорошее настроение… »

*Воспитатель.*Ребята, вам понравилось наше путешествие? А что понравилось больше всего? Вы молодцы, все старались, ну а теперь нам пора отправляться обратно в детский сад.

Вы ребята не зевайте .

И вагоны занимайте.

( Дети под песню « Голубой вагон» ( В. Шаинский, А. Тимофеевский.) выходят из зала)