**НОД во второй младшей группе «По тропинкам здоровья».**

**Цель:** продолжать укреплять здоровье детей, приобщать их к здоровому образу жизни, повышать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Закаливать детей, создавая положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: коврик для каждого ребенка, ребристая дорожка, колючая дорожка, нарисованная речка.

**Ход мероприятия:**

Звучит спокойная музыка. Входит грустный гном, садится за стол. Входит воспитатель с детьми.

**Инструктор**: Ребята, сегодня у нас радостный день. К нам приехали гости, поздоровайтесь! Обычно гостям положено показывать свои успехи, делиться с ними радостным настроением (вдруг видит грустного гнома). Ой, смотрите, Гном! Здравствуй, Гномик! А что ты такой грустный?

**Гном:** Как же мне не грустить, все вокруг такие здоровые, сильные, крепкие. А я вовсе не такой.

**Инструктор**: Да, гномик, главное в наше время здоровье и его с ранних лет нужно укреплять.

**Гном:** А как?

**Инструктор**: А вот так! Сегодня у нас в расписании такой день. Давайте возьмём Гнома и познакомим с тропинками здоровья.

Вот шагаем мы по кругу ,

Друг за другом… (ходьба в колоне  друг за другом по одному)

Впереди течет река -

Широка и глубока.

Будем весело шагать,

Ножки выше поднимать (ходьба с высоким подниманием колен.)

Мы по мостику пройдем,

В воду мы не упадём  (по  канату – боковым приставным шагом.)

По узенькой дорожке,

Бежали наши ножки

Бежали, бежали,

Устали, зашагали.

Носом глубоко вздохнули

На ладошки все подули.

**Инструктор:**Ну, что гномик не устал? С нами заниматься продолжаешь?

Будем с вами закаляться,

Физкультурой заниматься.

Выходите по порядку

На ежовую зарядку (дети встают в круг, комплекс выполняется под музыку.)

**Инструктор:**

Ежик Ерофей проснулся,

  Потянулся, (потянуться за руками  вверх)

  Улыбнулся.

Лапки вверх он поднимает (поднять руки через  стороны вверх)

А потом их опускает (опустить руки вниз)

И еще раз поднимает,

И еще раз опускает

Накланяется вперед,

Выпрямляется, встает (наклоны)

Продолжает заниматься,

Начинает приседать (приседания)

Вот в клубочек он свернулся,

А теперь он развернулся.

Ах, какой чудесный день!

Прыгать ежику не лень (прыжки на двух  ногах на месте)

Попрыгали немножко,

А теперь шагают ножки (ходьба на месте).

**Дыхательное    упражнение «Ежик».**

А теперь покажем как ежик пыхтит (вдох носом, а затем мягкий выдох – «пх-пх-пх»).

**Инструктор:**Тебе понравилось, Гномик?

**Гном:** Ой, мне очень понравилось!

Мои мышцы не устали, а еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

**Инструктор:** А это еще не все: сейчас мы пройдемся по тропинкам здоровья.

**Гном:** Можно и мне?

**Инструктор:**

Конечно, можно! На носочках по тропинке друг за другом мы пойдем.

По ребристой то дорожке, по колючей то дорожке,

Будем весело гулять, организм свой закалять.

И по кочкам поскакали,

И по мостику пробежали.

**Гном:** Вы знаете, ребята, я получил огромный заряд бодрости и радости. Спасибо вам!

А давайте с вами ещё поиграем.

Подвижная игра «Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, произнося стихотворение:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов дети останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть и др.

**Гном:**

Я, ребята, так старался

Вместе с вами занимался!

Но пора мне возвращаться

Перед тем как попрощаться

Я желаю вам друзья

Быть здоровыми всегда. До свидания! (гном уходит).

**Рефлексия.**

**Инструктор:**Вот и закончилось путешествие по тропинкам здоровья. Расскажите что делали, с кем повстречались. Какое у вас настроение.

И.р.: <https://infourok.ru/razvlechenie-po-fizo-vo-mladshey-gruppe-tropinki-zdorovya-3429398.html>