**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**городского округа Королёв Московской области**

**«Детский сад комбинированного вида №23 «Чебурашка»**

КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по физической культуре

с детьми младшего дошкольного возраста

«Тропинка здоровья »

Подготовила и провела:

инструктор по физической культуре

Белоусова С.Н.

15.02.2022 г.

Цель: Развитие интереса и любви к физической культуре.

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.

2. Формировать умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры - по массажным дорожкам.

3. Совершенствовать навык энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед.

4. Закреплять умение в ползании в туннеле.

Оборудование:

Письмо, дорожка «камешки», дорожка массажная, туннель, корзина с пластмассовыми мячами, кукла, массажные мячи, мягкий спортивный модуль.

Ход занятия

Инструктор: Здравствуйте, ребята! *(дети здороваются)*. Сегодня рано утром в наш детский сад пришло вот такое письмо *(показывает детям письмо)*. Давайте мы с вами вместе прочитаем, что же там написано:

*Дорогие, ребята, пишет вам кукла Катя. Я сильно заболела. Только вы можете мне помочь и спасти меня от простуды. Вам всем нужно отправиться по* ***тропинке здоровья*** *выполняя**важные задания, которые помогут мне выздороветь.*

*Желаю вам удачи, ваша кукла Катя.*

Инструктор: Ну что, ребята, поможем кукле Кате. Отправляемся искать **тропинку здоровья**.

**Вводная часть**

Друг за другом мы шагаем
Выше ноги поднимаем!  *Ходьба в колонне по одному.*
По дорожке мы пройдем,
На носочки все встаём!  *Ходьба на носках.*
Снова ровная дорожка,
Пошагаем мы немножко!  *Ходьба в колонне по одному.*
Гуще лес и ниже ветки,
Проползают наши детки!  *Ползание на четвереньках.*
Прыгнем через ручеек
Не замочим наших ног!  *Прыжки на двух ногах.*
Тропинка нас зовет вперед,
Кто красиво так идет?  *Ходьба в колонне по одному.*
А теперь пришла пора
Пробежаться детвора!  *Бег в колонне по одному.*
Мы спешили, мы бежали,
На полянку мы попали!  *Ходьба врассыпную.*

**Основная часть**

***ОРУ с ленточками***

1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. 1- поднять правую руку с ленточкой вверх. 2- поднять левую руку с ленточкой вверх. 3-опустить правую руку с ленточкой вниз. 4- опустить левую руку с ленточкой вниз (4—5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. 1- поворот туловища вправо, руки с ленточками вперед. 2- вернуться в исходное положение. 3- поворот туловища влево, руки с ленточками вперед. 4- вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, ленточки внизу. 1- присесть, ленточками коснуться пола. 2- вернуться в исходное положение. 3-4-повторить тоже. (4 раза).

4. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, ленточки внизу.1- наклон вперед, взмахнуть ленточками и коснуться пола, 2- вернутся в исходное положение. 3-4-повторить тоже. (4 раза).

5. И.п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Подскоки на двух ногах на месте с одновременным взмахом руками с ленточками вверх-вниз.

***Основные виды движений.***

Инструктор: Молодцы с этим заданием справились. Все здоровы и готовы путь наш дальше продолжать? *(дети отвечают)*. Но хочу вас предупредить наша **тропинка здоровья**не такая легкая и нужно нам быть внимательными, чтоб нигде не упасть и не споткнуться на пути нелегком.

Тропинка здоровья:

1. Ходьба по ребристой доске руки в стороны.

2.Подлезание под дугой на средних четвереньках.

3. Ходьба по массажной дорожке боком приставным шагом, руки на поясе.

4.Прыжки на маты разной высоты (от 5 до 15 см).

Инструктор: Ребята, тропинка здоровья привела нас к какому - то сундуку, давайте посмотрим что там.

Кукла Катя: Ой – ой – ой, не могу, горло болит, живот болит. Я вся больная.

Инструктор: Не плачь, Катя, ребята тебе помогут, соберут для тебя много **витаминов**, и ты обязательно выздоровеешь.

Инструктор: Ну, что ребята поможем Кате выздороветь? *(дети отвечают)*. Тогда я бросаю вам **витамины**, а вы их собирайте.

***Подвижная игра: «Соберите витаминки»***

 Воспитатель держит в руках корзину с пластмассовыми мячами, высыпает их на площадке и дети, после сигнала приносят мячи в корзину.

Пояснение: У ребенка в каждой руке по одному мячу. Больше двух мячей брать не разрешается.

Инструктор: Молодцы, ребята, вы справились с заданием! (Дети все вместе отдают корзину с **витаминами Кате**, и желают ей здоровья).

Кукла Катя: Спасибо, ребята! И я вам желаю здоровья, и, чтоб вы не болели, занимались спортом и кушали полезную пищу. На прощание вам дарю дам вот такие мячики.

**Заключительная часть**

***Игровой массаж с массажными мячами***

Этот шарик не простой,

Весь колючий - вот такой

Меж ладошек мы кладем

И в ладошках разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем

Моно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

Раз, два ,три, четыре, пять

Будем мы его катать.

Инструктор: Ребята, вы большие молодцы, помогли кукле Кате и сами стали после нашего путешествия сильными и здоровыми. До свидания, большое спасибо.