**Конспект организованной учебной деятельности по физкультуре**

**Старшая группа**

*Воспитатель: Регер В.В.*

**Тақырып/Тема:** Ползание. Виды ползания.

**Мақсаты / Цель:** Обучить видам ползания и подползани, сяовершенствовать культуру движений, слаженность и взаимодействие детей, формировать знания о здоровом образе жизни и здоровых привычках.

**Бағдарламалық міндеттер/Программные задачи:** учить контролировать силу и амплитуду движений при быстром перемещении по заданному направлению, научить различным видам ползания и подползания под препятствием, развивать координацию и смелость, умение находить своё место при построении; развивать мелкую моторику, силу, ловкость; воспитывать привычку к занятиям физкультурой, заботиться о здоровье. **Ойын/Игра:** «Собери полезное». Цель: научить детей приступать к выполнению задачи по сигналу, быстро распределять предметы по категориям, двигаться в строго заданном направлении и с одной скоростью, закрепить умение вставать обратно в строй.

**1.Вводная часть**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

*Группа, равняйсь! Смирно!*

*Всем ребятам мой привет и такое слово:*

*Спорт любите с детских лет, будете здоровы.*

*Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:*

*Физкульт – Привет!*

*Физкульт – Ура! Вольно*

*–Я рада приветствовать вас, мои юные спортсмены. Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами попытаемся открыть нашим гостям секрет здоровья. Давайте поприветствуем их как спортсмены!*

*Физкульт!*

–Ура!

Физкульт!

*–Привет!*

А теперь поприветствуем на казахском языке!

– Сәлеметсіз бе!

И на английском

– Hello!

*– Как вы понимаете, что значит быть здоровым?*

(Быть ловким, сильным, выносливым, гибким, жить полноценной жизнью, правильно питаться, соблюдать режим отдыха и сна, проводить закаливание)

*– Правильно, я с вами согласна. Ребята, сегодня на занятии мы с вами покажем, как с помощью легких и веселых игровых упражнений можно развивать ловкость и силу, укрепить мышцы, позвоночник. Быть здоровыми и жизнерадостными. Вы готовы? (Да!)*

*Напра-во! За направляющим в обход по залу шагом марш!*

**II. Основная часть**

**Упражнения в ходьбе и беге.**

1. Руки вверх ставь, на носках марш! Руки держим над головой, ладони смотрят друг на друга. (круг)
2. Руки за голову, на пятках марш! Идём на пятках, на стопу не перекатываемся.

Локти разведены в сторону, спина прямая. (полкруга)

1. Руки перед собой, с высоким подниманием колена марш! Поднимаем ноги выше, тянем к груди, сгибаем в колене, носок тянем. (полкруга)
2. Садимся на корточки, в присяде марш. (полкруга)

Лёгким бегом марш!

Выполняются бег и беговые упражнения.

Строевые упражнения: перестроение из шеренги в две колонны. Екі қатарға – саптал!

Станция «Разминка»

**Комплекс ОРУ**

**ОС – ноги на ширине плеч.**

1. **И.п. ОС, руки на пояс.**
2. Наклон головы вперёд
3. Наклон головы назад
4. Наклон головы влево
5. Наклон головы вправо

Повторить четыре раза.

1. **И.п. ОС, руки перед грудью**
2. Рывок перед грудью
3. Рывок перед грудью
4. Поворот в одну сторону, рывок прямыми руками
5. Поворот в одну сторону, рывок прямыми руками

Повторить по два раза в каждую сторону.

1. **И.п. широкая стойка, руки на пояс**
2. Наклон к левой ноге
3. Наклон к правой ноге
4. Наклон к полу
5. И.п.

Повторить четыре раза

1. **И.п. ОС, руки вперёд**
2. Мах правой ногой к левой ноге
3. И.П.
4. Мах левой ногой к правой руке
5. И.П.

Повторить четыре раза

1. И.п. ОС, руки на пояс.

**1 – 3 –** прыжки на двух ногах

**4 –** поворот вокруг себя

**Подаю команду «напр-аво!». Перестроение из двух колонн в одну шеренгу для выполнения основных видов движения.**

***И вот мы с вами оказались на следующей станции «Спортивная».***

**Основные виды движений.**

*– Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом.* (упражнения выполняются поточным методом).

Ползание на нескольких видах четверенек под натянутой скакалкой.

1. Проползание под натянутой скакалкой на высоких четвереньках. Обращаю внимание детей на то, что спина должна оставаться прямой, а таз не должен касаться пола; также обращаю внимание на то, что задевать скакалку головой нельзя.

2. Проползание под натянутой скакалкой на средних четвереньках. Обращаю внимание детей на то, что важно держать спину прямо, а также нужно касаться локтями пола и помогать ими.

3. Проползание под натянутой скакалкой на низких четвереньках. Обращаю внимание детей на то, что важно работать и руками, и ногами одновременно.

Упражнение на равновесие – ходьба по разложенной по полу скакалке. Руки в стороны, идти медленно, спокойно, держать равновесие, спину держать прямой.

**Станция «Витаминная». Заключительная часть.**

**Подвижная игра-эстафета** «Собери полезное».

Для начала я попрошу вас отгадать загадки:

На столе лежит конверт, из которого я прошу нескольких детей достать ещё один маленький конвертик. Загадываю загадки об овощах или фруктах, в зависимости от того, что дети достали из конверта. Затем спрашиваю, как можно назвать всё это вместе.

*Сидит дед, во сто шуб одет,*

*Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (лук)*

*Потрогаешь – гладко, откусишь – сладко. (яблоко)*

*Жёлтый, кислый, ароматный*

*В чае с сахаром приятный.*

*Витаминов полон он.*

*Как зовут его? (лимон)*

*Растут на грядке зелёные ветки,*

*А на них – красные детки. (помидор)*

*Овощи и фрукты полезны для здоровья. И сейчас я предлагаю вам выбрать то, что для нас полезно, а что может причинить организму вред.*

Дети рассчитывается на «первый», второй. Первые номера делают шаг вперёд и за направляющим следуют к первому ориентиру. Затем вторые номера выполняют поворот направо и за направляющим следуют ко второму ориентиру.

Объясняю, что одна из команд должна выбрать карточки с полезными предметами, вторая – с вредными. Затем нужно добежать до натянутой между двух стульев, между которыми натянуты ленты (синяя – полезное, розовая – вредное), и с помощью прищепки повесить карточку в нужное место. Слева располагаются вредные продукты, справа – полезные.

*А почему вы выбрали именно эти карточки?*

Дети объясняют свой выбор.

*Какие вы все молодцы! Отлично справились с заданием!*

При наличии ошибок всем вместе выяснить, почему ребёнок ошибся.

Подаю команду «вольно, разойдись/врассыпную». Дети становятся на случайные места. Прошу их лечь, расслабиться и закрыть глаза. Под музыку читаю текст для релаксации. Когда музыка останавливается, прошу детей встать.

*И конечно же, чтобы быть здоровым, обязательно нужно отдыхать!*

В заключение дыхательное упражнение «Надуй шарик».

«В строй становись!»

*– Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?*

Говорим все вместе:

– Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет – вот в чем кроется секрет! Денсаулық – зор байлық!