**Ақмола облысы**

**Щучинск қаласы**

**Ересек «Семицветик» тобында**

**дене шынықтырудан**

**Тақырыбы: «Помочь Лесовичку быть здоровым»**

**ҰОҚ конспектісі**

Денешынықтыру нұскаушысы: Н.А.Романова

**План-конспект организованной учебной деятельности**

Образовательная область: Здоровье

Раздел: Физическое воспитание

**Тема:** «Помочь Лесовичку быть здоровым»

***Цель:*** Формирование основ здорового образа жизни через организацию активной познавательно – игровой деятельности детей.

* Обучать умению ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение метать предмет в вертикальную цель. Развивать технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед.
* Развивать умение ходить в рассыпную, со свободной координацией движений рук и ног.
* Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу,     координацию.
* Воспитывать трудолюбие, старательность, уважение, дружелюбие, умение прийти на помощь.
* помочь при необходимости, дружелюбие

**Билингвальный компонент**: Сәлеметсіз бе, онга, алға бас,қірпі-ежик, cones хэджьхог, аю-медведь,bear, жанғақ-шишки, қоян-заяц,хэя , сәбіз-морковь, кэрот.

**Оборудование:** паровозик, корзинки, шишки, грядка с морковью, гимнастическая скамейка. Герои: ёжик, медведь, заяц, Лесовичок.

|  |  |
| --- | --- |
| **Части ОУД** | **Ход ОУД** |
| **Вводная** | Дети под марш входят в зал. За направляющим на месте шагом марш. Стой-раз-два. На-лево раз-два. Ров-няйсь.  Дети, вы рады, что у нас так много гостей? (Дети  улыбаются). Поприветствуйте гостей. (Дети хлопают в ладоши). Они пришли  к нам на занятие посмотреть и послушать нас. Ребята, приглашаю вас в круг  радости. Возьмитесь, пожалуйста, за руки. Посмотрите, какой светлый и  прекрасный день. А какое у нас чудесное настроение.  **Инструктор:** Сәлеметсіздерме балалар!  - Поприветствуем друг друга. Физкульт! (Привет)  Мы сегодня не одни. Гости к нам сюда пришли. Чтобы вежливыми быть **Нужно «здравствуй» говорить.**  Ребята, вы рады, что у нас так много гостей? (дети улыбаются). Поприветствуйте гостей. (хлопают в ладоши).  **Сәлеметсіздерме! Здравствуйте! Хелло!**  Пожелаем нашим гостям здоровья.  **Денсаулығыңыз мықты болсын! Крепкого здоровья!**  **Инструктор:** Отгадайте загадку. Листья с веток облетают, Птицы к югу улетают. «Что за время года?» — спросим. Нам ответят: «Это...» (осень)  Дети, вы рады, что у нас так много гостей? (Дети  улыбаются). Поприветствуйте гостей. (Дети хлопают в ладоши). Они пришли  к нам на занятие посмотреть и послушать нас. Ребята, приглашаю вас в круг  радости. Возьмитесь, пожалуйста, за руки. Посмотрите, какой светлый и  прекрасный день. А какое у нас чудесное настроение.  *В зал забегает Ежик, в руках большой конверт*  Здравствуйте!  Билингвальный компонент: қірпі-ежик, хэджьхог  Я так к вам спешил, получите видеотелеграмму!  От кого?  От Лесовичка!  **Инструктор:** Интересно, что нам хочет сказать Лесовичок.  *Включает видеозапись:* Здравствуйте, ребята!  Я был весёлый старичок  Старичок Лесовичок  Знаю лес и лес люблю  Но с приходом осени я простудился.  В гости вас к себе зову.  Я хочу, чтобы вы мне помогли выздороветь.  И чтобы я стал веселым как раньше.  И тогда вдруг на полянке  Зазвучит мой звонкий смех  Будут конкурсы, забавы  И веселие для всех.  Помогите мне друзья  Ведь болеть никак нельзя!  **Инструктор:**  Ну, что, ребята, примем приглашение Старичка Лесовичка? *(да)*  **Инструктор:** Тема сегодня нашего физкультурного занятия «Помочь Лесовичку быть здоровым». Мы с вами отправимся в путешествие в волшебный лес.  **Ёжик***:* Я знаю дорогу в лес. Мы можем поехать на волшебном паровозике. Но сначала нам нужно до него дойти.  **Инструктор:** Оңға. На-право! За направляющим алға бас! Шагом марш!  В лес осенний дружно, отправляться нужно.  На носочки мы встаем, по дорожке мы идем.  *(Дети идут на носках, руки на поясе).*  Носочки устали, на пятках зашагали  *(Ходьба на пятках, руки за спиной в замочек).*  Трудно стало нам идти, много кочек впереди  Ножки поднимаем, высоко шагаем  (*Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе).*  Правым боком повернем, шагом приставным пойдем.  Левым боком повернем шагом приставным пойдем!  Тучи собираются, дождик начинается  Паровозик впереди, поскорей туда беги!!!  **Инструктор:** (*держит паровозики передает его ежику*) Я приглашаю вас занять места в нашем паровозике! А ты,Ёжик, присоединяйся к нам, будешь машинистом.  *Дети строятся друг за другом. А ёжик держит паровозик.*  **Инструктор:** Внимание, внимание наш «Веселый паровоз» отправляется со станции «Детский сад» и следует до станции «Осенняя поляна». Я всем вам желаю доброго пути! Поехали! Мр3  **Танец «Паровозик»** |
| **Основная** | **Инструктор:** Послушайте, ребята, слышны птичьи голоса. (*Фонограмма с пением птиц*). Значит мы уже в лесу. *Слайд осенний лес.*  **Инструктор***:*Ребята, а вам нравится в лесу?  **Самомассаж «Ладошки»** Каждый сам сейчас из вас сделает себе массаж.  Вот у нас игра, какая: Хлоп ладошка, хлоп другая! (хлопки в ладоши) Правой, правою ладошкой Мы пошлепаем немножко (шлепки по левой руке, от плеча к кисти) А потом ладошкой левой Ты хлопки «погромче» делай. (шлепки по правой руке)  А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем. (легкое похлопывание по щекам) Вверх ладошки - Хлоп! Хлоп! (хлопки над головой) По коленкам – Шлеп! Шлеп! (хлопки по коленям) По плечам теперь похлопай! (шлепки по плечам) По бокам себя пошлепай! (шлепки по бокам) Можем хлопнуть за спиной! (шлепки за спиной) Хлопаем перед собой! (шлепки перед грудью) Справа - можем! Слева – можем! И крест- накрест руки сложим! (поколачивание по груди, справа, слева) И погладим мы себя. Вот какой здоровый я! (поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам)  Закрыли глаза, сделали медленный вдох и выдох.  *Выходит медведь.*  **Медведь:** Здравствуйте дети. Куда путь держите?  **Инструктор:** Мы идем к Лесовичку чтобы ему помочь быть здоровым.  **Инструктор:** Мишка, а что это у тебя в корзинке?  **Медведь:** У меня в корзинке шишки, но я не знаю, что с ними можно делать.  **Полингвальный компонент**: жанғақ, шишки, cones.  **Инструктор:** У нас с шишками есть много игр. Можно собирать шишки , делать массаж. А самое интересное, можно шишки бросать на дальность правой и левой рукой. Кто дальше бросит.  **Медведь:** Как интересно!  **Инструктор:** Взяли шишку в правую руку. На раз подняли, два за голову, три- бросаем. (поднимают шишку и идут на свои места). Шишку взяли в левую руку. На раз подняли, на два- назад и три- бросаем. (собираю шишки и отдают медведю в корзинку)  **Медведь:** Рахмет вам, дети. Мне очень понравилось бросать шишки на дальность. Вот возьмите баночку мёда и передайте Лесовичку, чтобы быстрей выздоровел. (прощается)  **Инструктор:** А мы идем дальше.  *Приходит Зайчик*.  **Инструктор**: Здравствуй Зайчик  **Полингвальный компонент**: қоян- зайчик- hea  **Зайчик:** Здравствуйте. Куда путь держите?  **Инструктор:** Мы приехали помочь Лесовичку быть здоровым.  **Зайчик**: Молодцы! Ребята, помогите мне собрать с грядки морковь .  **Полингвальный компонент:** сәбіз- морковь, carrot.  **Зайчик:** Вам нужно, проползти на животе по скамейке , подтягиваясь руками. Сойти со скамейки, допрыгнуть до грядки и сорвать морковь и положить ее в корзинку.  **Инструктор:** Друг за другом к упражнению, приступай.  **Зайчик:** Молодцы, дети! Вот сколько моркови собрали. Берите корзинку и передайте Лесовичку, чтобы он выздоравел.  *Прощается и уходит.*  **Инструктор:** Кажется, мы пришли! *(снять ткань с домика)* А вот и домик Старичка – Лесовичка.  *(звоним в колокольчик над дверью домика.*  *Выходит сонный Лесовичок, потягивается, протирает глаза.)*  **Лесовичок:** Это кто меня разбудил?  **Инструктор:** Здравствуйте, Старичок – Лесовичок. Это к тебе ребята из детского сада пришли в гости, ты ведь их приглашал помочь тебе выздороветь.  **Дети**: Здравствуйте, дедушка!  **Лесовичок:** Здравствуйте, мои милые! Давно вас дожидаюсь! Очень рад вашему приходу!  Я немного притомился, прилег да и заснул.  **Инструктор**: Вот возьми Лесовичок, тебе Медведь передал мед, а зайчик- морковь.  **Лесовичок:** *Лесовичок пробует мед и поправляется.* Спасибо вам ребята за подарки, вы помогли мне поправиться.  **Лесовичок:**Посмотрите, как в лесу осеннем очень красиво! Какие деревья есть в моем лесу? *Слайд с деревьями* Давайте их вместе назовем. Дуб, клен, береза.  *(На экране выставлены картинки деревьев. Дети называют деревья.)*  **Инструктор:**Посмотрите, этот листик к какому дереву подходит? *(показывает 3 листочка разных деревьев)*  **Лесовичок:**Молодцы ребята!  **Инструктор:** Давайте мы превратимся ненадолго в листочки, пусть ветер закружит нас в **осеннем танце**. Возьмите листья. На каждое дерево по 4 листочка.  *(Свободные движения с листочками под музыку)*как только музыка останавливается, мы подходим к дереву, к которому принадлежит этот листочек.  **Подвижная игра: «Ветер и листья».**  Мы – листочки, мы – листочки,  Мы – осенние листочки  Мы на веточке сидели,  Ветер дунул – полетели.  ***Мр3 Ветер и листики***  Мы летали, мы летали, а  потом летать устали. Перестал дуть ветерок – мы присели все в кружок.  **Лесовичок:** Ребята, в моем лесу, много зверей. Я предлагаю вам поиграть в игру.  **Малоподвижная игра:** «На лесной опушке собрались зверушки» (*одеть детям маски животных: заяц, волк, медведь, лиса, белка*)  (хороводная игра)     Дети водят хоровод:  На лесной опушке  Собрались зверушки.  Весь лесной народ  Дружно водит хоровод.  Вы, лисички, выходите,  С нами вместе попляшите!  Таким же образом выбираются все зверушки, которые участвуют в хороводе.  **Инструктор:** Лесовичок, нам очень понравилась у тебя в лесу, но нам пора возвращаться в детский сад.  **Лесовичок:** Возьмите от белочки орешки, а от ежика яблочки. Спасибо вам и до свидания! (*уходит в домик*)  **Инструктор:** Ребята, давайте вокруг себя повернемся и окажемся в детском саду. Раз-два-три повернись и в детском саду очутись. *Закрыть домик тканью* |
| **Заключительная** | **Рефлексия**. Ребята, где мы сегодня были? В каком лесу мы были? Кого встретили? Кому помогли? Какое у вас настроение? Вы довольны? Сауболыныз! До свидания! Гудбай! |