САХАНОВА Эльмира Закировна,

№40 «Нұрлан» бөбекжай-бақшасының дене шынықтыру нұсқаушысы.

Шымкент қаласы

**ОСЕННИЙ МАРАФОН**

**Цель:** Укреплять здоровья дошкольников с помощью здоровьесберегающих технологии: дыхательная гимнастика, бег трусцой, пальчиковая гимнастика, ходьба по дорожкам здоровья, музыкотерапия.Развивать навыки ходьбы: непринужденно и выразительно двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.Совершенствовать боковой галоп, развивать интерес к бегу.

Развивать ловкость, быстроту, внимание.Развивать познавательные способности.Прививать любовь к природе.Воспитывать здоровый дух соперничества.Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Оборудование:** конусы, дорожки здоровья, шнур, корзина с угощением,

**Персонаж:** «Лиса».

**Дети входят под музыку.**

**Построение в шеренгу.**

**Физкультурное приветствие.**

Отгадайте загадку:

*Утром в детский сад идем*

*Листья сыплются дождем,*

*Под ногами шелестят,*

*И летят, летят, летят…*

*Когда это бывает?*

**Дети***:* Осенью, autumn, күз.

**Инструктор**: И наше занятие будет посвящено «Осеннему марафону»*.*

Ребята, вам интересно?

**Дети:** да!

**Инструктор**: тогда начинаем наше занятие.

Ходьба на носах, высокое поднимание колен, подскоки, легкий бег 2 минуты, восстановление дыхание.

**Инструктор:** ребята, а вы любите танцевать?

**Дети:** да!

**Инструктор:** тогда на задорный танец выходите ребята?

Танец разминка «Ягодка – малинка».

**Перестроение шеренги.**

**Инструктор:**  что такое марафон?

**Дети:** кросс, бег, дистанция, соревнования, состязания.

**Инструктор:** правильно, марафон это забег на длинную дистанцию.

А какие марафоны вы знаете?

**Дети:** шахматный марафон, лыжный марафон, классический марафон, президентский марафон, мужской, женский, осенний марафон.

**Инструктор:** ребята, давайте проведем наш осенний детский марафон.

**Дети:** да!

**ОВД**

Построение в шеренгу.

Бег:

1. Бег трусцой - оздоровительный бег.
2. Бег низкого старта.
3. Боковой галоп.

**Инструктор**: молодцы, ребята. Вы справились и научились разному виду бега.

Лазание: **игровое упражнение «Дни недели»** лазание под шнур, лазание под шнур на клонив голову, на корточках, не касаясь, пола руками; перешагивание через шнур, руки на поясе.

**Дыхательная гимнастика «Ау».**

Сделав глубокий вдох, на выдохе дети произносят: «Ауу – Ауу».

Меняют интонацию и громкость, поворачиваются вправо - влево.

**Лиса:** «Ау- Ау. Ау – Ау. Ау - Ау».

**Инструктор:** *«*Ой, ребята тише – тише, кто к нам в гости идет?».

**Лиса:**

Здравствуйте, здравствуйте,

Я лисичка, хвостик рыжий.

Поиграть к вам пришла.

Вот любимая игра «Лисичка».

Давайте поиграем?!

**Дети:** да!

**Подвижная игра «Лисичка»**

Дети находятся на другой стороне зала это домик, а лиса противоположной стороне зала, тихо спит.

Дети тихо крадутся к лисе и говорят:

*Foxy, foxy.*

*Let us play.*

**Лиса:**

*I am hungry.*

*Run away.*

После дети убегают свой домик.

Игра повторяться 2- 3 раз.

**Лиса:** вы такие ребята быстрые и шустрые, мне за вами не угнаться. Молодцы!

**Инструктор:** да, наши ребята быстро бегают потому, что участвуют в осеннем марафоне. А теперь ребята, давайте встанем, полукругом, покажем лисички, как умеем делать пальчиковую гимнастику.

**Пальчиковая гимнастика:**

*Лиса, лисонька, красавица,*

*Всем она очень нравится*. (Потирают руки)

*Хвост пушистый,*

*Мех золотистый*. (Растопыривают пальчики, поворачивают и поглаживают их)

*По лесу важно бродит*, («ходят» показывают указательным и среднем пальцы.)

*Страх на зайцев наводит*. (Стучат кулаками).

**Лиса:** молодцы ребята, какие вы ловкие и дружные, умеете, играть и веселится. И за это приготовила, для вас гостинцы, пирог с яблоками и яблоки.

Прощается с детьми, раздает угощение.

**Инструктор:** вот настал момент прощания,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам:

**Дети:** *«До свидания! До счастливых новых встреч».*

Цель: Укреплять здоровья дошкольников с помощью здоровьесберегающих технологии: дыхательная гимнастика, бег трусцой, пальчиковая гимнастика, ходьба по дорожкам здоровья, музыкотерапия.Развивать навыки ходьбы: непринужденно и выразительно двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.Совершенствовать боковой галоп, развивать интерес к бегу.

Развивать ловкость, быстроту, внимание.Развивать познавательные способности.Прививать любовь к природе.Воспитывать здоровый дух соперничества.Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

Оборудование: конусы, дорожки здоровья, шнур, корзина с угощением,

Персонаж: «Лиса».

Дети входят под музыку.

Построение в шеренгу.

Физкультурное приветствие.

Отгадайте загадку:

Утром в детский сад идем

Листья сыплются дождем,

Под ногами шелестят,

И летят, летят, летят…

Когда это бывает?

Дети: Осенью, autumn, күз.

Инструктор: И наше занятие будет посвящено «Осеннему марафону».

Ребята, вам интересно?

Дети: да!

Инструктор: тогда начинаем наше занятие.

Ходьба на носах, высокое поднимание колен, подскоки, легкий бег 2 минуты, восстановление дыхание.

Инструктор: ребята, а вы любите танцевать?

Дети: да!

Инструктор: тогда на задорный танец выходите ребята?

Танец разминка «Ягодка – малинка».

Перестроение шеренги.

Инструктор: что такое марафон?

Дети: кросс, бег, дистанция, соревнования, состязания.

Инструктор: правильно, марафон это забег на длинную дистанцию.

А какие марафоны вы знаете?

Дети: шахматный марафон, лыжный марафон, классический марафон, президентский марафон, мужской, женский, осенний марафон.

Инструктор: ребята, давайте проведем наш осенний детский марафон.

Дети: да!

ОВД

Построение в шеренгу.

Бег:

1. Бег трусцой - оздоровительный бег.

2. Бег низкого старта.

3. Боковой галоп.

Инструктор: молодцы, ребята. Вы справились и научились разному виду бега.

Лазание: игровое упражнение «Дни недели» лазание под шнур, лазание под шнур на клонив голову, на корточках, не касаясь, пола руками; перешагивание через шнур, руки на поясе.

Дыхательная гимнастика «Ау».

Сделав глубокий вдох, на выдохе дети произносят: «Ауу – Ауу».

Меняют интонацию и громкость, поворачиваются вправо - влево.

Лиса: «Ау- Ау. Ау – Ау. Ау - Ау».

Инструктор: «Ой, ребята тише – тише, кто к нам в гости идет?».

Лиса:

Здравствуйте, здравствуйте,

Я лисичка, хвостик рыжий.

Поиграть к вам пришла.

Вот любимая игра «Лисичка».

Давайте поиграем?!

Дети: да!

Подвижная игра «Лисичка»

Дети находятся на другой стороне зала это домик, а лиса противоположной стороне зала, тихо спит.

Дети тихо крадутся к лисе и говорят:

Foxy, foxy.

Let us play.

Лиса:

I am hungry.

Run away.

После дети убегают свой домик.

Игра повторяться 2- 3 раз.

Лиса: вы такие ребята быстрые и шустрые, мне за вами не угнаться. Молодцы!

Инструктор: да, наши ребята быстро бегают потому, что участвуют в осеннем марафоне. А теперь ребята, давайте встанем, полукругом, покажем лисички, как умеем делать пальчиковую гимнастику.

Пальчиковая гимнастика:

Лиса, лисонька, красавица,

Всем она очень нравится. (Потирают руки)

Хвост пушистый,

Мех золотистый. (Растопыривают пальчики, поворачивают и поглаживают их)

По лесу важно бродит, («ходят» показывают указательным и среднем пальцы.)

Страх на зайцев наводит. (Стучат кулаками).

Лиса: молодцы ребята, какие вы ловкие и дружные, умеете, играть и веселится. И за это приготовила, для вас гостинцы, пирог с яблоками и яблоки.

Прощается с детьми, раздает угощение.

Инструктор: вот настал момент прощания,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам:

Дети: «До свидания! До счастливых новых встреч».