**Технологическая карта**

**организации образовательной деятельности с детьми**

**Тема:** образовательная деятельность по физическому развитию

**Воспитатель:** Маурер Татьяна Николаевна

**Возрастная группа:** дети 6-го года жизни

**Форма ОД:** двигательная деятельность

**Форма проведения:** поточная тренировка

**Форма организации:** групповая

**Учебно-методический комплект**: ФГОС, Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы; «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева под редакцией издательства «Мозаика-Синтез» Москва, 2015 г.

**Средства:**

**Спортивное оборудование:** гимнастическая скамейка (2 шт.), канат, обруч (10 шт.), дуга для подлезания (2 шт.), кубик (мягкий модуль), флажок (2 шт.), ребристая доска, кольца (8 шт.), мяч малый по количеству детей, свисток.

**Музыкальные:** аккомпанемент Солохина Татьяна Владимировна

**Предварительная работа:**

- Беседы «Наш иммунитет весной и полезные продукты».

- Заучивание самомассажа «Неболейка».

- Проведение упражнений на развитие различных эмоций у детей (радость, удивление, грусть…).

- Оформление зала.

**Планируемый результат:**

**-** Развитие силы, координации, ориентировки в пространстве;

- Формирование правильной осанки, укрепление мышц спины и нижних конечностей;

- Развитие физических качеств: гибкости, выносливости, ловкости;

- Проработка мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса, нижних конечностей;

- Формирование правильного дыхания;

- Профилактика плоскостопия;

- Сформированность элементарных навыков самооценки, осознание себя как участника творческого процесса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ**  **образовательной программы** | | **Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников группы** | | |
| **Цель:** Развитие физических качеств и координационных способностей детей средствами тренировки.  **Задачи:**  Оздоровительные задачи:   1. Формировать навыки правильной осанки, развивая опорно-двигательный аппарат, профилактики плоскостопия. 2. Развивать основные функции вестибулярного аппарата. 3. Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;   Образовательные задачи:   1. Учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма. 2. Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по - одному, перестраиваться в три колонны; 3. Продолжать совершенствовать умение детей ходить по канату приставным шагом, ребристой доске; 4. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, прыжках вперед на двух ногах из обруча в обруч без паузы, подлезании правым и левым боком под дугу. 5. Закреплять умения в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в прыжках с подскоками, в беге боковым галопом. 6. Закреплять умение детей работать фронтальным способом. 7. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.   Развивающие задачи:  1. Способствовать развитию навыков, выполнения ОРУ с мячами.  2. Развивать физические качества: ловкость, гибкость, силу, равновесие, общую выносливость.  3. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно - игровых представлений;   1. Продолжать обогащать и активизировать словарь детей, развивать их речь. 2. Развивать память, мышление, воображение.   Воспитательные задачи:   1. Воспитывать умение у детей преодолевать трудности физического характера, воспитывать терпение и выносливость. 2. Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность). 3. Воспитывать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость. | | Способы дифференцирования нагрузки:   1. Варьировать число преодолеваемых прыжков из кольца в кольцо.   Ограничивать нагрузку за счет смены обруча на кольцо и уменьшения прыжков (Александра Ч., Кирилл Б., Костя А.);   1. Дифференцированный подход: мальчики - ползут на животе, подтягиваясь руками; девочки – идут по скамейке приставным шагом. Смена упражнения на втором круге.   Индивидуальная работа:   1. учить перепрыгивать из обруча в обруч отталкиваясь двумя ногами (Костя А.); 2. упражнять при ползании по скамейке использовать правильный хват кистями-четыре пальца снизу, один сверху (Александра Ч., Аня П.); 3. продолжать учить сохранять положение правильной осанки при ходьбе по канату (Кирилл Б., Маша Ш.) | | |
| **Этапы**  **(последовательность) деятельности** | **Содержание деятельности** | **Действия, деятельность педагога** | **Действия, деятельность детей,**  **выполнение которых приведет к достижению запланированных результатов** | **Планируемый**  **результат** |
| **Вводная часть**  Цель: повышение эмоционального состояния детей, активизация их  внимания, подготовка организма к нагрузкам основной части.  **3 мин.**  **Основная часть**  ОРУ (общеразвивающие упражнения)  Цель: тренировка всех мышц, которая способствует  воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к  дальнейшим нагрузкам.  **8 мин.**  **Основные виды движений.**  Задача: развитие всех физических качеств дошкольников.  **9 мин.**  **Подвижная игра.**  Цель: обогащение двигательного режима, способствующий развитию всех  физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты  реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную  двигательную разрядку.  **3 мин.**  **III**  **Заключительная часть.**  Цель: восстановление частоты сердечного пульса, сделать самомассаж, подведение  педагогического итога занятия.  **2 мин.**  **Рефлексия**  Формирование элементарных навыков самооценки. Обобщение полученного ребёнком опыта.  **Общее время – 25 мин.** | Дети строятся перед входом в физкультурный зал в одну шеренгу.   1. Ходьба по залу в колонне по одному (за направляющим). 2. Ходьба на носочках, руки подняты над головой («Великаны»). 3. Ходьба на пяточках, руки на поясе («Мишки»). 4. Ходьба с высоким подниманием колен («Петушки»). 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд («Перепрыгни лужицу»). 6. Ходьба по залу в колонне по одному. 7. Боковой галоп (правым боком – лицом в круг, левым боком – спиной в круг). 8. Подскоки (руки свободны). 9. Лёгкий бег. 10. Ходьба по залу (восстановление дыхания), берут мячи маленькие.   Перестроение в три колонны.  **ОРУ (общеразвивающие упражнения)**  1. «Вырастаем»  И.п.: основная стойка ноги вместе. Мяч внизу обхвачен двумя руками. Голова прямо. 1- Одновременно поднять руки с мячиком и голову вверх, встать на носочки. 2- И.п. (8 раз)  2. «Силачи»  И. п.: основная стойка ноги на ширине стопы, руки с мячом перед собой. 1 – поворот рук с мячом в лево (к окну). 2- руки с мячом перед собой. 3- поворот рук с мячом в право (к стене). 4- руки с мячом перед собой. И.п. (8 раз)  3. «Ловкие»  И.п.: основная стойка пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 –присели, руки вытянули перед собой. 2 - встали мяч в обеих руках внизу И.п. (8 раз)  4. «Пружинка»  И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1- потянуться к правой ноге. 2- посередине, стукнуть мячом о пол. 3 – потянуться к левой ноге. 4- И.п. мяч у груди (4 раз)  5. «Выносливые»  И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты вместе, руки выпрямлены с мячиком над головой. 1- одновременно поднять руки с мячиком и прямые ноги вверх, коснуться мячом ног. 2- И.п. (4 раз)  6. «Весёлые»  И.п.: основная стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч лежит на полу перед собой. 1- прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередование с ходьбой. (2 раза)  7. Дыхательное упражнение «Часики»  И.п.: основная стойка ноги вместе, руки внизу, мяч в левой руке, поднять руки вверх над головой, вдох носом, передать мяч в правую руку, опустить руки вниз, выдох (4 раза)  Дети перестраиваются в колонну по одному, складывают мячики за направляющим в корзину, перестраиваются в шеренгу.  **ОВД.**  1. Ходьба по канату приставным шагом руки на поясе, пятка находится на канате, носок на полу.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Смена упражнения между мальчиками и девочками по свистку.  3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы (5 шт.), руки на поясе.  4. Ходьба по ребристой доске, руки на поясе.  5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы (5 шт.), руки на поясе.  6. Подлезание под дугу правым плечом вперёд, подлезание под дугу левым плечом вперёд.  7. Выпрямляем спину. Взять с кубика два флажка и потянуться.  **Подвижная игра «Мы - капельки»**  *Воспитатель – мама тучка (в руках тучка). Все дети капельки (на голове маски – капельки), встают возле воспитателя. После слов «Ручейки», дети разбегаются по залу. После слов «Река», дети встают друг за другом в цепочку, движутся вместе. После слов «Океан», дети встают, образуя круг и движутся в одном направлении. После слов «Домой», дети кружатся и возвращаются к «Тучке – маме».*    Воспитатель: Молодцы, ребята!  Раз, два, три, четыре, пять, продолжаем мы играть.  **Воспитатель:** Давайте восстановим дыхание. Сделаем из пальцев рук дудочку, большой палец подносим ко рту, делаем носом глубокий вдох. На длительном выдохе произнести: **«Ту – ру- ру – у –у –у»** и шевелим пальцами рук. (2 -3 раза).  **Воспитатель:** Весной мы часто болеем, и чтобы нам меньше болеть мы с вами сделаем самомассаж.  **Самомассаж «Неболейка»**  - Чтобы горло не болело,  - Мы его погладим смело. (гладим шею ладонями сверху вниз)  - Чтоб не кашлять, не чихать,  - Надо носик растирать. (указательными пальцами растираем крылья носа)  - Лоб мы тоже разотрём,  - Ладошку держим козырьком. (приложить ладони ко лбу и растираем его движениями в стороны)  - «Вилку» пальчиками сделай,  - Массируй ушки ты умело. (делаем рогатку из пальцев и растираем точки перед и за ушами)  - Знаем, знаем, да- да –да!  - Нам простуда не страшна. (потираем ладони друг о дружку, хлопаем)  Подведение итогов занятия.  - Ребята, как настроение?  - Что вам больше всего сегодня понравилось?  - Что было для вас трудным?  - Какие упражнения вы хотели бы еще повторить?  **Воспитатель:**  Чтоб расти и развиваться,  Не по дням, а по часам  Физкультурой заниматься,  Заниматься надо нам.  Давайте скажем гостям до свидания!  А теперь повернёмся друг за другом и шагом марш, построение у дверей.  Дети под музыку проходят по залу и уходят в группу. | Осуществляет подачу команд и сигналов  (повороты налево, направо, кругом; на месте шагом, на месте стой).  Показывает, как правильно выполнять упражнения. Привлекает детей для показа знакомых упражнений. Комментирует действия детей, поощряет.  Следит за качеством выполнения упражнения.  Предлагает детям показать выполнение упражнений. Объясняет.  Напоминает правила игры.  Показывает правильное выполнение дыхательного упражнения.  Показывает правильное выполнение самомассажа  Подводит итог с разных точек зрения: обсуждение эмоционального состояния, особенностей индивидуальной и совместной работы, качество выполнений работы. | Дети выполняют команды.  Дети выполняют упражнения.  Дети выполняют дыхательное упражнение.  Дети перемещаются по залу под музыку, фронтальным способом (колонной по одному).  Дети играют, перемещаются по залу под музыку.  Дети встают в круг.    Выполняют дыхательное упражнение.  Наблюдают.  Показывают.  Дети выражают собственные чувства и эмоции.  Дети прощаются и строем выходят из зала. | Развитие координации в пространстве. Формирование правильной осанки, укрепление мышц спины и нижних конечностей.  Развитие координации в пространстве, умение слушать воспитателя.  Развитие внимания, точности выполнения движений, памяти.  Развитие физических качеств: гибкости, выносливости, ловкости.  Проработка мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.  Формирование правильного дыхания.  Развитие координации, силы, ориентировки в пространстве, равновесие.  Формирование осанки, координации движений рук и ног, развитие силы. Профилактика плоскостопия.  Саморегуля-ция при соблюдении правил безопасности.  Развитие ловкости, внимания.  Нормализация тонуса мышц; восстановление дыхания;  регуляция эмоционального состояния.  Сформированность элементарных навыков самооценки, осознание себя как участника творческого процесса. |

Приложение 1

**Подвижная игра «Мы - капельки»**

**Цель игры: Приучать детей действовать по сигналу; двигаться по одному; соединяться в цепочку; образовывать круг; двигаться в одном направлении; собираться вместе по сигналу.**

**Материал: Тучка, маски «Капельки».** *Воспитатель – мама тучка (в руках тучка). Все дети капельки (на голове маски – капельки), встают возле воспитателя.*

**Задание:** *После слов «Ручейки», дети разбегаются по залу. После слов «Река», дети встают друг за другом в несколько колонн, или одну колонну, движутся колонной. После слов «Океан», дети встают, образуя круг и движутся в одном направлении. После слов «Домой», дети кружатся и возвращаются к «Тучке – маме».*

**Самомассаж «Неболейка»**

**Цель:** предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме.

- Чтобы горло не болело,

- Мы его погладим смело. (гладим шею ладонями сверху вниз)

- Чтоб не кашлять, не чихать,

- Надо носик растирать. (указательными пальцами растираем крылья носа)

- Лоб мы тоже разотрём,

- Ладошку держим козырьком. (приложить ладони ко лбу и растираем его движениями в стороны)

- «Вилку» пальчиками сделай,

- Массируй ушки ты умело. (делаем рогатку из пальцев и растираем точки перед и за ушами)

- Знаем, знаем, да- да –да!

- Нам простуда не страшна. (потираем ладони друг о дружку, хлопаем)