

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ЗАНЯТИЯ

**по физической культуре
для детей старшего дошкольного возраста**

«Путешествие в страну здоровья»

Салмина Кристина Алексеевна
Инструктор по физической культуре

Пыть-Ях
2024

Цель: Воспитание потребности в занятиях физической культурой.

Задачи

Образовательные:

- Формировать умение прыгать через гимнастическую палку, охраняя равновесие при приземлении.
- Развивать умение подлезать под дуги.
- Закреплять умение бросать мяч кистями рук в корзину, не прижима к груди.
- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Развивающие задачи:

- Развивать силу основных мышечных групп.
- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.
- Развивать двигательную активность

Воспитательные:

- Воспитывать коллективные согласованные действия.
- Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.

Способы организации детей:

Подгрупповой.

Материалы и оборудование:

- Корзины (4 штуки)
- Массажные мячи (11 штук)
- Конусы (5 штук)
- Гимнастические палки (4 штуки)
- Дуги
- Мячи большого диаметра (10 штук)
- Мячи среднего диаметра (10 штук)
- Музыкальный центр

Методы: метод зрительного восприятия (показ физических упражнений), метод слухового восприятия (пояснения, указания, объяснения, вопросы к детям), игровой (подвижная игра), метод двигательного восприятия (многократное выполнение упражнений).

Ход занятия

Этап	Задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность воспитанников	Методы, формы, приемы	Ожидаемый результат
Вводная часть (2-3 мин.)					
Психологический настрой	Создание психологической атмосферы, эмоциональная поддержка детей	Проводит построение. Проверяет готовность детей к мероприятию, озвучивает цель.	Построение в шеренгу, приветствие.	Словесный метод	Психологическая готовность к предстоящей деятельности
Мотивационно-побудительный	Организация направленного внимания Этап постановки проблемы	<i>Педагог предлагает детям решить проблемную ситуацию «Собрать лепестки цветка здоровья»</i> Называется этот цветок – цветок здоровья. Говорят, что у кого он находится, тот никогда не болеет. Но случилась беда, подул сильный ветер и унес все лепестки с собой. Без них цветок стал обычным и безжизненным. Я хочу отправиться в страну здоровья и найти эти лепестки. Вы готовы помочь мне и отправиться в страну здоровья за волшебным цветком?	Дети принимают ситуацию, когда необходимо решить проблему. Выполняют разминку под музыку Ходьба с выполнением заданий по кругу: Ходьба по прямой, Ходьба «змейкой», Ходьба с высоким подниманием колена, Перепрыгивание, Ходьба на носках, Бег, ходьба, Восстановление дыхания.	Практическое выполнение упражнений	Готовность к предстоящей деятельности, выполнение упражнений
Основная часть (15 мин)					
Практический этап	Актуализация имеющихся умений и навыков	<i>Педагог:</i> Вот мы и выбрались с вами из этого волшебного леса, мы могли заблудиться, но вы так хорошо	<i>Общеразвивающие упражнения выполняются в паре</i> 1. И. п.: о.с., лицом друг к другу, взявшись за руки. (5-6 раз)	Практическое	Сформировано умение выполнять упражнения

		<p>преодолевали все трудности, что мы без труда из него вышли. Ой, посмотрите ребята, это же первый лепесток здоровья! И называется он «лепесток ловкости». Это значит, что вы ребята, старались и выполняли все правильно. Вы большие молодцы, а я сложу этот лепесток в сумку, чтобы больше его не терять.</p> <p><i>Педагог предлагает детям провести зарядку в парах</i></p> <p>Я вижу поляну, она такая чистая и красивая! Наверняка здесь и начинается страна здоровья! Мне кажется в самый раз для зарядки.</p>	<p>1 - 2 - через стороны руки верх - вдох; 3 - 4 - и.п., выдох; стоять близко друг к другу.</p> <p>2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. (5-6 раз) 1 - 4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладошки партнера.</p> <p>3. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. (5-6 раз) 1- наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону.</p> <p>4. И.п.: о.с., взявшись за руки низу. (5-6 раз) 1- поднять согнутую правую ногу, руки в стороны - выдох; 2- и.п., вдох; 3 - 4 - то же левой ногой.</p> <p>5. И.п.: то же. (5-6 раз) 1 - 2 - полный присест - выдох; 3 - 4 - и.п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в стороны.</p> <p>6. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс, лицом друг к другу.</p>	<p>выполнение упражнений</p>	
<p>Практический этап</p>	<p>Закрепление основных видов движения</p>	<p><i>Педагог:</i> Ребята, ч чувствую, что стала намного сильнее, а вы ребята? Покажите, какими сильными вы стали. Я думаю, что второй лепесток силы, где-то рядом, давайте найдем его? Вот же он! Мы нашли его! Осталось совсем немножко и цветок вновь зацветет.</p> <p><i>Педагог предлагает выполнить</i></p>	<p>Дети принимают поставленную задачу и выполняют следующие виды упражнений:</p> <p>1. Подлезание под дугу, опираясь руками и коленями.</p> <p>2. Кидание мяча в корзину</p> <p>3. Прыжок на двух ногах через гимнастические палки</p> <p>4. Катание мяча между предметами</p>	<p>Практический показ, объяснение</p>	<p>Сформировано умение подлезать под дугу, кидать мяч в корзину, прыгать на двух ногах, катать мяч между предметами</p>

		<p><i>основные виду упражнений</i></p> <p>Чтобы найти оставшиеся лепестки, нам с вами предстоит выполнить очень сложные задания, от вас потребуется выносливость, внимательность и вы должны работать дружно. Как думаете, вы справитесь?</p> <p>Нам осталось найти последний лепесток. А чтобы его нам получить, мы должны сыграть в интересную игру, заодно немного отдохнем.</p>			
<p>Практический этап</p>		<p><i>Педагог предлагает поиграть в подвижную игру</i></p> <p>Давайте мы поиграем с вами в игру «Витамины». Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас. Эти витамины (мячи массажные) я сейчас вам раздам. И когда зазвучит музыка, мы будем гулять по всему нашему организму. Когда музыка остановится, вы должны найти себе пару по такому же цвету витаминок, которые есть у вас. Правила игры понятны?</p> <p>Вот мы получили последний</p>	<p>Дети играют в подвижную игру «Витамины»</p>	<p>Игровой метод</p>	<p>Совершенствование движений</p>

		лепесток. Это витаминный лепесток. Ведь чтобы быть здоровым, нужно получать достаточно витаминов. Ребята, скажите пожалуйста, как вы думаете, от чего мы получаем витамины?	Ответы детей	Словесный метод, ответы детей	
Заключительная часть (2-3 мин)					
Рефлексия	Подведение итогов занятия	<i>Педагог предлагает провести игру-массаж с помощью массажных мячиков. Мы собрали с вами все лепестки. И сейчас наш цветок вновь зацветет. Для того, чтобы он зацвел, я предлагаю взять наши витаминки, встать в круг и провести массаж.</i>	Дети проводят массаж массажными мячами и проговаривают слова вместе с педагогом Клубочек я рукой катаю, По ладошкам растираю. Им поглажу по ладошке, Будто бы сметаю крошки. Я сожму его слегка- Тренируется рука. Каждым пальцем клубок давлю, Затем руку заменю. Клубок летает между рук, Это был последний трюк.	Игровой метод Прием массажа	Осознание себя как участника образовательного процесса.
	Формирование навыков самооценки	<i>Педагог предлагает детям отдохнуть и проводит релаксационное упражнение</i> Отлично ребята, мы расслабили наши ручки, предлагаю нам самим немного расслабиться. Для этого я предлагаю взять волшебные	Дети ложатся на коврики и проводят релаксационные упражнения под руководством педагога		

коврики, и немного отдохнуть.

Давайте представим, что мы маленькие ростки цветов. Какими бы цветами вы были? А теперь закройте глазки. Глубоко вдохните. Мы расцветаем, наши лепестки и стебельки вырастают. Вот и раскрылись наши цветы. Какие вы у меня красивые цветочки. А теперь давайте пожелаем здоровья себе и друг другу, чтобы расцвел и наш лепесток здоровья. Посмотрите какой он у нас стал!

А сейчас, нам пора прощаться. Спасибо вам большое, до свидания!