

Технологическая карта физкультурного занятия

Тема занятия: «Туристы»

Возраст: старшая группа

Цель:

- Учить детей прыгать из обруча в обруч.

Задачи:

- закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- упражнять в перебрасывании мяча друг другу от груди.

Оборудование: обручи - 5 штук; гимнастическая скамейка; мячи на пол группы детей; картофель - 2 штуки; ложки - 2 штуки; карта.

Ход занятия

Этапы деятельности	Деятельность воспитателя (инструктора по физической культуре)	Деятельность детей	Методы и приемы
Вводная часть (4 минуты)	Что такое, тут и там Ходят горы по горам. Кто это?	Туристы	Словесный метод

	<p>Предлагаю вам сегодня отправиться в поход. Он будет трудным, и к нему нужно подготовиться.</p> <p>Туристы, в шеренгу становись! Шагом марш! (ходьба в обход по залу). Потренируем свои ноги (ходьба на носках, на пятках). Перешагиваем через большие камни (ходьба с высоким подниманием бедра). Проходим под низко растущими веточками (ходьба в полуприседе). Отводим ветки в стороны, чтобы пройти по дорожке (ходьба с разведением рук в стороны). Немного замёрзли. Побежим, чтобы согреться (бег в среднем темпе 2 минуты).</p> <p>Первый привал. Выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу выносливость.</p>	<p>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре</p>	<p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p>
<p>Основная часть (18 минут)</p>	<p><i>О. Р. У. (без предметов).</i></p> <p>1. И. п. – о. с. 1 – поднять плечи вверх; 2- и. п. (8-10 раз, средний темп).</p> <p>2. И. п. – о. с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – прямо (6-8 раз, сначала в медленном темпе, затем побыстрее).</p> <p>3. И. п. – ноги врозь по</p>	<p>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре</p> <p>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре</p>	<p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p>

	<p>шире, руки вверх; 1 – наклон вперед вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 – и. п. (8 раз, сначала в медленном темпе, затем побыстрее).</p> <p>4. И. п. – о. с., руки на поясе; 1 – поднять прямую ногу вперед, коснуться руками носка, 2 – и. п., то же самое другой (5-6 раз, меняя темп).</p> <p>5. И. п. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону (5 раз в каждую сторону, меняя темп).</p> <p>6. И. п. – о. с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – и. п. (8 раз).</p> <p>7. И. п. стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 присесть справа на бедро; 3-4 и. п. тоже самое влево (6 раз)</p> <p>8. Прыжки на обеих ногах – 12 раз; на правой – 12 раз; на левой – 12 раз; ходьба на месте под счёт 1-12.</p> <p>Теперь вы готовы к трудному походу. Посмотрите на карту, где указан маршрут.</p> <p style="text-align: center;">О. В. Д.</p> <p>- перейти через болото (прыжки из обруча в обруч, обручи в шахматном порядке);</p>	<p>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре</p>	<p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p>
--	---	---	--

	<p>- пройти по узкой горной тропе (ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой);</p> <p>- разобрать горный завал (перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя в шеренгах).</p> <p>Вот и второй привал. Давайте поиграем. Игра – эстафета «Кто быстрее перенесёт в ложке картошку».</p> <p>Ну вот мы и побывали с вами туристами.</p>	<p>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре</p> <p>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре, играя в игру «Кто быстрее перенесёт картошку»</p>	<p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p>
<p>Заключительная часть (3 минуты)</p>	<p><i>Релаксация «Волшебный сон».</i></p> <p>Активизация:</p> <p>Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают... Шея не напряжена И расслаблена она... Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!</p>	<p>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре</p>	<p>Фронтальный метод</p>

	<p>Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, проснуться. Вот пора нам и вставать! Бодрый день наш продолжать!</p>		
--	--	--	--





