

Технологическая карта занятия

Тема занятия: «Страна равновесия»

Образовательная область: физическое развитие;

Возрастная группа: старшая;

Цель занятия: Укрепление здоровья детей через физические упражнения на равновесие и подвижные игры;

Задачи занятия:

образовательные задачи: упражнять в ходьбе через бруски (кубики), мячи; упражнять в беге с высоким подниманием колена; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять детей в выполнении строевых упражнений;

оздоровительные задачи: развивать у детей в игровых действиях физические и волевые качества; развивать двигательные способности детей, реакцию на сигналы; способствовать формированию правильной осанки; укреплять связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей;

воспитательные задачи: воспитывать интерес к совместной деятельности; воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность;

Оборудование: мячи (3 шт.), бруски, кубики (3 шт.), скамейка, кегли(4 шт.), «Кочки» для подвижной игры.

№	Этапы, продолжительность	Задачи этапа	Деятельность педагога	Методы	Предполагаемая деятельность детей
1.	Организационно – мотивационный этап	Упражнять детей в выполнении строевых упражнений упражнять в беге с высоким подниманием колена;	-Приветствует детей на занятии; -Дает команду построиться в шеренгу; Строевые упражнения: -повороты на месте (вправо, влево, кругом). -Разминка по кругу: 1. Ходьба на носках, руки вверх; 2. Ходьба на пятках; 3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; 4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; 5. Бег обычный; 6. Бег с высоким подниманием колен, руки вперед; 7. Ходьба, восстановление дыхания. -Педагог дает команду построиться в 2 шеренги.	Словесный метод Практически й: упражнения	-Дети проходят в спортивный зал, приветствуют педагога. -Строятся в шеренгу, выполняют строевые упражнения. -Выполняют разминку по кругу по инструкции педагога. -Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся в 2 шеренги.
2.	Основной этап	развивать двигательные способности детей, способствовать	ОРУ: 1. И.п. стойка -ноги на ширине плеч, р.р. на поясе. 1.-наклон головы влево 2.-И.п. 3.-наклон головы вправо	Практически й	-Выполняют общеразвивающие

		<p>формированию правильной осанки;</p>	<p>4.-И.п. 2.И.п. узкая стойка, р.р.внизу 1.-руки в стороны 2.-руки вверх 3.-руки в стороны 4.-И.п. 3.И.п.-широкая стойка, р.р. за спину. 1.-наклон влево 2.-И.п. 3.-наклон вправо 4.-И.п. 4.И.п. широкая стойка, р.р.внизу. 1.-наклон к правой ноге 2.-И.п. 3.-наклон к левой ноге 4.-И.п. 5.И.п. стойка- ноги врозь, р.р.внизу 1.- присед, руки вперед 2.-И.п. 3.-4.- то же 6.И.п сидя, ноги вместе, р.р.сзади. 1.-согнуть правую ногу 2.-согнуть левую ногу 3.-разогнуть правую ногу 4.-разогнуть левую ногу 7.И.п.- основная стойка, р.р.вниз. 1.- прыжком ноги врозь, руки</p>	<p>упражнения на все группы мышц по инструкции педагога.</p>
--	--	--	---	--

		<p>упражнять в ходьбе через бруски (кубики), мячи; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге;</p> <p>укреплять связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</p>	<p>вверх. 2.-И.п. 3.-4.- то же. -Педагог дает команду: перестроение в одну колонну Основные движения: 1.Ходьба с перешагиванием через кубики, мячи, руки в стороны; 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик) и сойти не спрыгивая; 3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м.), вначале на одной ноге, затем на другой. Упражнения без оборудования: «Паровозик» И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p>	<p>Словесный Практически й</p>	<p>-Выполняют основные движения по инструкции педагога.</p>
--	--	--	---	--	---

3.	Заключительный этап	развивать у детей в игровых действиях физические и волевые качества.	Подвижная игра «С кочки на кочку» -Педагог рассказывает детям правила игры: Все участники делятся на 2 команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберетесь на тот берег. Кладете одну кочку, встаете на нее, рядом кладете вторую кочку, перепрыгиваете на нее, затем подбираете первую кочку, перекладываете ее вперед, перепрыгиваете на нее и т.д. до поворота и в том же порядке возвращаетесь к своей команде и передаете кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию»	Игровой	-Дети слушают правила подвижной игры, играют.
----	---------------------	--	---	---------	---







