

# *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**

<b>Этапы деятельности</b>	<b>Деятельность воспитателя (инструктора по физической культуре)</b>	<b>Деятельность детей</b>	<b>Методы и приемы</b>
<b>Вводная часть</b> (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>Дети выполняют указания инструктора по физкультуре</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>Фронтальный метод</p> <p>Фронтальный метод</p>
<p><b>Основная часть</b> (18 минут)</p>	<p><b><i>О. Р. У. (без предметов).</i></b></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>- 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><b>Заключительная часть</b> (3 минуты)</p>	<p><i><b>Релаксация «Волшебный сон».</b></i></p> <p><b>Активизация:</b></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>		
--	--	--	--





