

### 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;	<p>-Приветствует детей на занятии;</p> <p>-Дает команду построиться в шеренгу;</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>-повороты на месте(вправо, влево, кругом).</p> <p>-Разминка по кругу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках ,руки вверх;</li> <li>2.Ходьба на пятках;</li> <li>3.Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;</li> <li>4.Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе;</li> <li>5.Бег обычный;</li> <li>6.Бег с высоким подниманием колен, руки вперед;</li> <li>7.Ходьба, восстановление дыхания.</li> </ol> <p>-Педагог дает команду построиться в 2 шеренги.</p>	Словесный метод Практический : упражнения	<p>-Дети проходят в спортивный зал, приветствуют педагога.</p> <p>-Строятся в шеренгу, выполняют строевые упражнения.</p> <p>-Выполняют разминку по кругу по инструкции педагога.</p> <p>-Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся в 2 шеренги.</p>
2.	Основной этап	развивать двигательные	ОРУ:	Практический Словесный	-Выполняют общеразвивающие упражнения



		<p>способности детей, способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>упражнять в ходьбе через бруски (кубики), мячи;</p> <p>упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках;</p> <p>повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге;</p> <p>укреплять связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</p>	<p><b>1.</b> И.п. стойка -ноги на ширине плеч, р.р. на поясе.</p> <p>1.-наклон головы влево</p> <p>2.-И.п.</p> <p>3.-наклон головы вправо</p> <p>4.-И.п.</p> <p><b>2.</b>И.п. узкая стойка, р.р.внизу</p> <p>1.-руки в стороны</p> <p>2.-руки вверх</p> <p>3.-руки в стороны</p> <p>4.-И.п.</p> <p><b>3.</b>И.п.-широкая стойка, р.р. за спину.</p> <p>1.-наклон влево</p> <p>2.-И.п.</p> <p>3.-наклон вправо</p> <p>4.-И.п.</p> <p><b>4.</b>И.п. широкая стойка, р.р. внизу.</p> <p>1.-наклон к правой ноге</p> <p>2.-И.п.</p> <p>3.-наклон к левой ноге</p> <p>4.-И.п.</p> <p><b>5.</b>И.п. стойка- ноги врозь,р.р. внизу</p> <p>1.- присед, руки вперед</p>	<p>Практический</p>	<p>на все группы мышц по инструкции педагога.</p> <p>-Выполняют основные движения по инструкции педагога.</p>
--	--	---	--	---------------------	---

			<p>2.-И.п. 3.-4.- то же <b>6.И.п</b> сидя, ноги вместе, р.р. сзади. 1.-согнуть правую ногу 2.-согнуть левую ногу 3.-разогнуть правую ногу 4.-разогнуть левую ногу <b>7.И.п.-</b> основная стойка, р.р. вниз. 1.- прыжком ноги врозь, руки 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</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>через предмет (кубик) и сойти не спрыгивая;</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м.), вначале на одной ноге, затем на другой.</p> <p>Упражнения без оборудования:</p> <p><b>«Паровозик»</b></p> <p>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>		
--	--	--	--	--	--

3.	Заключительный этап	развивать у детей в игровых действиях физические и волевые качества.	<p>Подвижная игра «С кочки на кочку»</p> <p>-Педагог рассказывает детям правила игры: Все участники делятся на 2 команды. Каждая команда получает по 2 «кочки».</p> <p>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</p>	Игровой	<p>-Дети слушают правила подвижной игры, играют.</p> 
----	---------------------	--	---	---------	---

			кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию»		
--	--	--	---	--	--