

**Технологическая карта организованной учебной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста.**

Образовательная область: Физическая культура.

Направление: Физическое развитие.

Тема: «В лес с весёлой песней».

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, развитие физических качеств.

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, выполнения упражнений; укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

Образовательные:

Упражнять в беге на носочках и беге с захлестом голени; закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе: закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу и из-за головы; закреплять навыки соблюдения правил игры; развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма; совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах из обруча в обруч.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;

Методы: наглядный, игровой (практический), словесный.

Оборудование: гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, мячи.

Длительность занятия: 25 минут.

Место

проведения: спортивный зал.

Этапы деятельности	Действия инструктора	Действия детей
Мотивационно-побудительный Вводная часть. 6 минут.	Построение. Приветствие. Просит детей посмотреть за окно. Какое время года скоро наступит? Какие признаки зимы вы видите? Предлагает отправиться на прогулку.	Приветствие гостей. Отвечают на вопрос. Дети проявляют интерес и желание.

Основная часть 16 минут.	В лес с веселой песней Мы шагаем дружно, Все нам здесь увидеть И услышать нужно. - В лес мы с вами пришли, а в лесу много чего? <i>(Деревьев много.)</i> - Деревья в лесу очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать. - ходьба на носках, - По лесу, то тут, то там ходят птицы. - ходьба с высоким подниманием колена. - Ветки деревьев низкие и нам приходится наклоняться. - ходьба в полуприседе. - На земле лежит много старых веток, приходится перепрыгивать. - Вот тропинка с горки, мы тихонько побежали на носочках, а затем мы уже бежим быстрее с захлестом. - Спустились, увидели поляну и стали удивляться лесной красоте. Дыхательная гимнастика: вдохнули через нос, развели руки в стороны-удивились; выдохнули через рот, руки опустили. - На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте и мы с вами покажем наши умения. Для этого нам нужно встать врассыпную. Основная часть: Зарядка: «Вместе весело	Выполняют указания инструктора, переходя с одного вида движения на другой по сигналу. Обратить внимание на осанку, постановку ноги. Руки вверх. Руки в стороны. Обращают внимание на осанку. Руки за спину. Соблюдают дистанцию. Соблюдая дистанцию и интервал. дышим через нос. Дети встают в круг. Выполняют
-------------------------------------	---	---

Организационно-поисковый	шагать». - Молодцы, с зарядкой справились, но чтобы зверям выжить в лесу они постоянно занимаются. И в кого мы сегодня с вами превратимся вы узнаете отгадав загадки: Лесники ее котят Взять домой не захотят. Ей не скажешь: «Кошка, брысь!» Потому что это (рысь) Зимой-белый, а летом-серый. (заяц) -Вот мы сейчас с вами вместе будем учиться держать равновесие как рыси, и прыгать из обруча в обруч как зайцы. Основные движения: -Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. -Прыжки из обруча в обруч. Молодцы, ребята, с этим заданием справились не хуже лесных зверей. А сейчас послушайте еще загадку: В дупле живет, Да орешки грызет. (белка) А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы сейчас с вами поделимся на две	ритмично. Дети повторяют. Ответы детей. Руки в локтях не сгибать. Туловище не наклоняем, ноги не сгибаем, постановка пятки к носку. Мягко, упруго, приземление на согнутые ноги. (Выполняется поточным методом 2 раза). Ответы детей.
--	--	---

	шеренги. Как вы уже догадались мы будем метать друг другу мячи-орехи из-за головы, и снизу. - Молодцы! Убираем мячи. С приходом зимы морозы становятся крепче и мы сейчас поиграем в игру: Подвижная игра «Мороз-Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит: «Я — Мороз-Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?» Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз». дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик». Солнечный мой зайка Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайка	Ладошки «совочком», ноги на ширине плеч. Дети соблюдают правила игры. По считалочке выбирается мороз «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец другой руки. Прикасаются сначала к носу,
--	---	--

Рефлексивно-- корректирующий Заключительная часть 3 минуты.	Маленький, как крошка Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять На плече давай скакать. Вот закрыли мы глаза, А солнышко внимательно за нами наблюдает, Щечки теплыми лучами нежно согревает. Дети, наше путешествие подходит к концу. А теперь пора возвращаться в детский сад. Хвалит детей, просит поделиться впечатлениями. - Давайте подарим наше хорошее настроение другим. Дети сдувают хорошее настроение с ладошки!»	вновь отводят вперед, затем одного плеча, лба и другого плеча. Голова на месте. Закрывают глаза. Дети в колонне делают почетный круг. Высказывают свои впечатления.
--	---	--