МБДОУ д/с комбинированного вида «Солнышко»

С. Тюхтет

Никуленок М.В.,

Инструктор по физической культуре

**Технологическая карта**

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию с использованием

здоровьесберегающих технологий

в средней группе

**Тема:** «Веселое путешествие»

**Цель:** укреплять здоровье детей, воспитывать потребность в занятиях физкультурой.

**Задачи:**

1. Образовательные:

Закреплять навыки ходьбы, бега, ползания.

Упражнять детей в прыжках на 2-х ногах вместе с продвижением вперед.

Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве.

2**. Развивающие:**

**Развивать** двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

**Развивать** умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

**Развивать физические качества**: внимание, быстроту, ловкость, умения.

3. Воспитательные:

Воспитывать чувство ответственности за порученное задание; интерес к НОД по **физической культуре**;

**Форма НОД:** двигательная, игровая.

**Форма организации**: групповая

**Методы обучения**: наглядный метод - наблюдение, демонстрации, словесный метод - объяснение и рассказ, практический метод – упражнения и игры.

**Инвентарь:** кольца (рули), шишки по кол-ву детей, музыкальный центр, скамейка, дуги.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 2020 год | | |  | |
| **Этапы совместной деятельности** | | **Деятельность педагога** | | **Время/**  **дозировка** | **Деятельность детей** | |
| **Вводная часть.**  **Мотивация.**  Эмоциональный настрой на совместную деятельность. | | Здравствуйте ребята! Я отправляюсь в путешествие. Вот и рюкзак уже надела. А может быть мне вас с собой взять? Ребята, вы готовы стать путешественниками и отправиться вместе со мной в путешествие?  Тогда не будем терять ни минуты. Направо!  **I. Вводная часть**  Ходьба обычная, ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны, «по - медвежьи», бег, обычная ходьба.  Перестроение в круг. | | 3-4 мин | Дети входят в зал. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.  Дети выполняют движения. | |
| **Основная часть.** | | Вот и вышли мы на лесную опушку. Посмотрите, здесь стоит корзина. А в ней….шишки. Предлагаю вам с шишками поиграть, согласны?  **1.ОРУ (с шишками)**  1. И. п.: ноги на ширине стопы, руки с шишками вытянуты вперед. 1- спрятать шишки за спину, 2 -и. п.  2. И. п.: ноги на ширине стопы, руки с шишками опущены вниз. 1-поднять руки вверх, подняться на носочки. 2 -и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с шишками в стороны. 1-наклон, постучать по коленям, 2 — и. п.  4. И. п.: ноги слегка расставлены, шишки держим за спиной в обеих руках, присели, шишки перед собой, в и. п.  5. И. п.: лёжа на спине, ноги прямые, шишки в руках за головой, согнули ноги в коленях, дотронулись до них шишками, в и. п.  6. И. п.: ноги вместе, шишки на земле. Прыжки вокруг шишек на 2-х ногах.  **2. Игра «Чудесная шишка»**.  Раз, два, три, четыре, пять!  Будем с шишкой мы играть,  Между ручками катать!  В руку правую возьмём  И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем,  На ладошках покатаем. В руку левую возьмём  И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем,  На ладошках покатаем. Мы закончили катать,  Будем пальчики считать! Раз, два, три, четыре, пять!  Пальцы мы не потеряли, Очень весело играли!  Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки в рюкзак. Продолжаем наше путешествие. Впереди нас ждут узкий мостик через ручей, болото, поваленное дерево.  **3. Основные виды движений**  *Прохождение полосы препятствий поточным способом.*  1. Упражнение «Узкий мостик» 2. Упражнение «С кочки на кочку»  3.Упражнение «Поваленное дерево»  Ребята, мы преодолели все препятствия. И продолжим наше путешествие. Путешествовать можно не только пешком, еще можно путешествовать на автомобиле. Как вы думаете, что у автомобиля самое главное? Возьмите «рули» и скорее сюда, на стоянку. Соблюдаем правила дорожного движения. Будьте внимательны! Заводим моторы! Поехали! **4. Подвижная игра «Автомобили»** | | 12-15 мин  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  Игра повтор.  2-3 раза | Повторяют упражнение 5 раз.  Повторяют упражнение 6 раз.  Повторяют упражнение 6 раз.  Повторяют упражнение 5-6 раз.  Повторяют упражнение 5 раз.  Повторяют упражнение 2 раза в чередовании с ходьбой.  Дети выполняют пальчиковую гимнастику, самомассаж  (Загибают пальчики на обеих руках)  (Прокатывание шишки между ладонями)  (Сильно сжимаем шишку в правой руке)   (Прокатывание шишки между ладонями)  (Сильно сжимаем шишку в левой руке)   (Прокатывание шишки между ладонями)   (Положить шишку на пол)  (Загибаем пальцы на правой руке)  (Хлопаем в ладоши на каждое слово)  Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед. Подлезание под дугу высотой 50см.  Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (подняв зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднять красный флажок) автомобили останавливаются. | |
| **Заключительная часть.**  **Рефлексия.** | | Заднее правое колесо спустило. Можно так ехать? Нет, надо колесо накачать насосом. Накачаем колесо.  **Дыхательное упражнение «Насос».**  Колесо накачали и машины возвращаются в гараж.  **И.М.П. «Машины поехали в гараж».**  Итак, понравилось вам наше путешествие? Как мы с вами сегодня путешествовали? На чем понравилось больше всего?  Вы были смелыми и выносливыми туристами. Молодцы. Давайте будем прощаться. До свидания. | | 3-6 раз | 1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный.  Спокойная ходьба по кругу, положить рули в коробку.  Отвечают на поставленные вопросы; выражают собственные мысли, чувства; делятся впечатлениям. | |