

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

организации непрерывной образовательной двигательной деятельности детей

**Ф.И.О:** Хакимьянова Екатерина Анатольевна

**Образовательная область (области):** «Физическое развитие»

**Форма мероприятия двигательного режима:** «Физкультурный досуг»

**Возрастная группа:** старшая    **Количество детей:** 16

**Материалы, оборудование:** Обручи , Мячи, Два ведёрка, мешочки для метания, кегли

**Цель:** - формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью,

- разгрузить нервную систему,
- создать радостный эмоциональный настрой

Задачи образовательной программы	Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников группы
<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Закреплять умение в метании мешочков для метания</li><li>- Закреплять умение в беге парами в обруче, не толкая друг друга</li><li>- Закрепить умение бегать от догоняющего не наталкиваясь друг на друга</li></ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Развивать силу мышц</li><li>- Развивать быстроту, выносливость, ловкость</li></ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физической культурой</li><li>- Воспитывать дисциплинированность</li></ul>	

**Планируемый результат:** положительный эмоциональный настрой.

Внимательно выполняют задания, вырабатывают привычку ежедневно выполнять физические нагрузки. Бегают парами в обруче не толкая друг друга. Убегать от догоняющего не наталкиваются друг на друга.

**Подготовительная работа:** Выучить с детьми стихи , подготовить инвентарь.

**Ход взаимодействия:**

Части, этапы деятельности, продолжительность	Содержание деятельности	Дозировка, темп	Действия, деятельность педагога	Методы, приемы, способы организации детей	Предполагаемые действия детей	Планируемый результат
Вводная часть 15 мин	<p>Выход детей Приветствие</p> <p>Рассказ стихотворений:  <i>1.Знают взрослые и дети                      Пользу витаминов этих:                      Фрукты, овощи на грядке-                      Со здоровьем все в порядке!</i>  <i>2.Также нужно закаляться,                      Контрастным душем обливаться,                      Больше бегать и гулять,                      Не лениться, в меру спать!</i>  <i>3. Ты осанку береги-                      Правильно сиди, ходи,                      Пей побольше молока-                      Кальций нужен нам всегда!</i></p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Встречаем детей.                      Построение в шеренгу.                      Здравствуйте ребята!                      Сегодня у нас с вами день здоровья. Вы подготовили стихи. Давайте сейчас вы их расскажете.</p> <p>Молодцы ребята! А теперь нужно хорошенечко размяться.  <i>Быть здоровым- это модно!</i>  <i>Дружно, весело, задорно,                      Становитесь на зарядку.                      Организму- подзарядка !</i></p>	<p>Групповой способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию</p>	<p>Выходят под музыку.                      Слушают.                      Приветствуют всех.                      Рассказывают стихотворения.</p>	<p>Внимательно слушают команды, указания. Проявляют интерес</p> <p>Чётко и громко рассказывают стихи</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба обычная;</li> <li>• Ходьба с высоким подыманием колена;</li> <li>• Ходьба на носках;</li> <li>• Бег обычный;</li> <li>• Бег «змейкой»;</li> <li>• Ходьба с восстановлением дыхания</li> </ul> <p>Деление на команды. Перестроение в две шеренги</p>	<p>30 сек 30 сек</p> <p>30 сек 1 мин 1 мин 30 сек</p> <p>2 мин</p>	<p>Выше ноги подымай и колени ты сгибай, На носочках мы пройдемся Про бег «змейкой» не забудем и к нему мы перейдем. Переходим на шаг! Молодцы ребята! Вот мы и размялись .Теперь вам нужно будет пройти несколько испытаний, на каждом испытании вам будет выдаваться кусочек картинки. В конце вам нужно будет собрать из этих картинок один большой рисунок. Сейчас мы поделимся на две команды и начнем проходить испытания. На право. В две колонны стройся.</p>	<p>Групповой способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию</p>	<p>Ходят и высоко подымаю колени Ходят на носках Выполняют обычный бег Бегают «змейкой» Идут и восстанавливают дыхание</p> <p>Делятся на команды.</p>	<p>Высоко подымают колени При ходьбе держат спину прямо Бегают не наталкиваясь друг на друга.</p>
<p>Основная часть</p> <p>25 мин</p>	<p>1 эстафета «Попади в ведёрко» Один игрок из каждой команды берет мешочек для метания и бросает его в ведёрко.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Первое испытание называется «Попади в ведёрко» Вам нужно по одному бросать мешочки в ведёрко. Старайтесь попасть как можно больше раз в него. Раз, два, три, начали! Молодцы!</p>	<p>Групповой способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и</p>	<p>Кидают мешочки в ведёрко</p>	<p>Проявляют интерес Слушают указания Стараются попасть мешочками в ведерко.</p>

			Вы быстро справились с этим заданием, за это мы вам даем картинку.	объяснение распоряжение к началу и окончанию		
	2 эстафета «Бег парами в обручах» Один игрок берет обруч, а другой находится внутри обруча. Таким образом, они бегут до кегли, затем обратно и передают эстафету другому.	5 мин	На втором испытании вам нужно взять обруч и вдвоём пробежать до кегли, оббежать её и вернуться обратно. Раз, два, три, начали! Молодцы! За это испытание мы даём вам картинку.	Групповой способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию	Бегают парами в обручах	Проявляют интерес Слушают указания Бегают парами в обручах, стараясь не упасть и не уронить обруч
	Активный отдых «Загадки»	2 мин	Давайте мы немножко отдохнем и по отгадываем загадки. <i>1. Ускользает, как живое, Но не выпущу его я! Белой пеной пениться Руки мыть не лениться! (Мыло)</i> <i>2. Резинка Акулина Пошла гулять по спинке. А пока она гуляла, Спинка розовая стала! (Мочалка)</i>	Фронтальный способ организации	Отгадывают загадки	Проявляют интерес Слушают указания

Активный отдых «Загадки»	2 мин	3. <i>Хвостик из кисти, А на спинке-щетка! (Зубная щетка)</i> Молодцы! Отгадали все загадки. А теперь продолжим	Фронтальный способ организации	Отгадывают загадки	Проявляют интерес Слушают указания
3 эстафета «Передай мяч» Дети встают в 2 колонны и передают мяч над головой в одну сторону.	3 мин	В третьем испытании вам нужно как можно быстрее передать мяч над головой в одну и в другую сторону. Раз, два, три, начали! Молодцы! И с этим заданием вы справились вот вам последние картинки.	Групповой способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию	Передают мяч над головой в одну сторону и в другую	Проявляют интерес Слушают указания Передают мяч над головой, не роняя его
4 эстафета «Собери картинку» Обе команды вместе собирают один рисунок из имеющихся у них картинок.	5 мин	В последнем испытании вам нужно собрать один большой рисунок из маленьких картинок. Начинаем собирать. Молодцы ребята! Вы справились со всеми испытаниями.	Групповой способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение	Собирают картинку	Проявляют интерес Слушают указания Достаточно быстро и дружно собирают картинку.

				распоряжение к началу и окончанию		
<p>Подвижная игра «Мы веселые ребята» По считалочке выбрать ловишку Дети стоят на одной стороне площадки. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка. Дети хором произносят: Мы веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать.</p> <p>Раз, два, три- лови! После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится</p>	5 мин	<p>Сейчас мы поиграем с вами в игру «Мы веселые ребята» Помните такую игру? (ответ детей) Давайте вспомним правила. По какому сигналу можно перебежать на другую сторону? (ответ) Можно толкать друг друга? (ответ) Что нужно делать если вас поймал ловишка? (ответ) Где мы стоим? (ответ) Молодцы! Давайте повторим с вами слова, которые нужно произнести перед тем как побежать: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!»</p>	Фронтальный способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию	Играют все вместе в подвижную игру « Мы веселые ребята» Проявляют положительные эмоции Играют с Интересом	Проявляют интерес Слушают указания Проявление положительных эмоций, интереса, бегают не наталкиваясь друг на друга	

	<p>пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Чтобы начать игру нам с вами нужно выбрать двух ловишек. Встаём вокруг меня. Сейчас вы возьметесь за руки и будете идти в одну сторону, а я с закрытыми глазами в другую и на ком остановится мой палец, тот и будет ловишкой. Начинаем. (Выбираем ловишек). Вот мы и выбрали с вами ловишек, можно начинать игру. Встаём все по местам. Играем. Закончили игру. Сегодня наши ловишки постарались поймал много ребят. И все остальные ребята молодцы быстро перебежали на другую сторону и не попадались в руки к ловишке.</p>	<p>Фронтальный способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию</p>	<p>Играют все вместе в подвижную игру « Мы веселые ребята» Проявляют положительные эмоции Играют с интересом</p>	<p>Проявляют интерес Слушают указания Проявление положительных эмоций, интереса, бегают не наталкиваясь друг на друга</p>
--	---	--------------	---	---	--	---

<p>Заключение 5 мин</p>	<p>Танец «Повтори за мной» Все дети повторяют танец за воспитателем и танцуют вместе с ним</p>	<p>5 мин</p>	<p>В заключении нашего мероприятия, мы с вами потанцуем. Хотите потанцевать? (Ответ детей) Давайте начнём <i>Руку правую вперед, а потом ее назад.</i> <i>А потом опять вперед и немножко потрясем.</i> <i>Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги</i> <i>И в ладоши хлопаем вот так.</i> <i>Буги-вуги окей! Буги-вуги окей!</i> <i>Руку левую вперед, а потом ее назад.</i> <i>А потом опять вперед и немножко потрясем.</i> <i>Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги</i> <i>И в ладоши хлопаем вот так.</i> <i>Буги-вуги окей! Буги-вуги окей!</i> <i>Ногу правую вперед, а потом ее назад.</i> <i>А потом опять вперед и немножко потрясем.</i></p>	<p>Фронтальный способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию</p>	<p>Танцуют, повторяя движения</p>	<p>Проявляют интерес Слушают указания</p>
-----------------------------	--	--------------	--	---	-----------------------------------	---

	<p>Танец «Повтори за мной» Все дети повторяют танец за воспитателем и танцуют вместе с ним</p>	<p>5 мин</p>	<p><i>Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги И в ладоши хлопаем вот так. Буги-вуги окей! Буги-вуги окей! Ногу левую вперед, а потом ее назад. А потом опять вперед и немножко потрясем. Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги И в ладоши хлопаем вот так.</i></p> <p>Молодцы ребята ! Сегодня мы с вами провели отличные соревнования в честь дня здоровья.</p>	<p>Фронтальный способ организации детей, использование команд, Словесный, Указание к выполнению, Показ и объяснение распоряжение к началу и окончанию</p>	<p>Танцуют, повторяя движения</p>	<p>Проявляют интерес Слушают указания</p>
--	--	--------------	--	---	-----------------------------------	---