

## Технологическая карта ОД.

### Средняя группа.

Образовательная область: «Физическое развитие».

Раздел: «Физическое воспитание».

Тема: «Мы на тренировке».

Цель:

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.

#### **Задачи:**

Образовательные: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; совершенствовать умение в ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках на двух ногах через препятствия бруски.

Оздоровительные: охрана и укрепление здоровья детей, развитие равновесия и координации движения.

Развивающие: развивать ловкость, быстроту, равновесие, чувство ритма и образно-игровых представлений, быстроту и лёгкость ориентировки в новых ситуациях.

Воспитательные: вызывать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям физической культурой.

#### **Подвижная игра:**

«Пробеги тихо» (бег).

**Цель:** Учить действовать по правилам. Упражнять в лёгком беге с ускорением и ловкости.

Этапы деятельности	Действия воспитателя	Деятельность детей
<b>Мотивационно-побудительный</b>	<p>Приветствие: "Здравствуй, друг!"</p> <p>«Здравствуй друг! (рукопожатие)</p> <p>Как ты тут? (похлопывание по плечу)</p> <p>Где ты был? (теребят друг друга за мочку уха)</p> <p>Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)</p> <p>Ты пришел! (разводят руки в сторону)</p> <p>Хорошо!» (обнимают друг друга).</p> <p>Ребята, я вас всех приглашаю на тренировку.</p>	<p>Дети приветствуют друг друга и педагога.</p> <p>Принимают приглашение.</p>
<b>Организационно - поисковый</b>	<p>Мы пришли с вами на площадку и построились по порядку.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу в рассыпную.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>ОРУ.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег по сигналу педагога.</p> <p>Дети выполняют ОРУ.</p>

	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на земле, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Воспитатель кладет на землю две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину</p>	<p>Выполняют основные виды движений.</p>
--	---	--

	<p>держат прямо, не уронить мешочек.</p> <p>После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам площадки бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p>	Играют в игру.
<p><b>Рефлексивно - корректирующий</b></p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p> <p>Цель: развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве.</p> <p>Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга и закрывает глаза. Дети идут по кругу и говорят:</p> <p>«Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты, Алёша, отгадай, Кто позвал тебя, узнай».</p> <p>С окончанием слов дети останавливаются. Педагог показывает на кого-нибудь из играющих. Тот, называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если он отгадал, открывает глаза и меняется с ним местом. Если водящий ошибся, игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону. Правила: водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать</p>	Играют в игру.

	тишину.  Подведение итогов.	Уходят в группу.
--	-----------------------------------	------------------

Ожидаемый результат:

Знать: правила подвижной игры;

Иметь: навыки в ходьбе и беге в колонне по одному;

Уметь: действовать и выполнять игровые движения в соответствии с текстом.