

Технологическая карта физкультурного занятия «Озорные малыши»

Образовательная область: «физическое развитие»

Тема занятия: «Озорные малыши»

Возрастная группа: 3-4 года (младшая группа)

Цель занятия: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.

Задачи:

продолжать учить детей бегать в колонне друг за другом, ходить на носках, на пятках, с разным положением рук; выполнять упражнения с обручем; в прыжках в длину с места.

Форма организации занятия: совместная деятельность

Место проведения занятия: спортивный зал

Оборудование: обручи и мячи (по количеству детей), шнур, маска «Собаки», ноутбук с колонками, маты для прыжков, стойки

Предварительная работа: подготовка оборудования

Планируемый результат: выполняют бег в колонне, ходят на носках, пятках с разным положением рук, прыгают в длину.

№	Этапы проведения игры	Деятельность педагога	Методы и приемы	Деятельность детей	Планируемый результат
1. Вводная часть					
	Организационно-мотивационный	Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами будем выполнять упражнения и играть в интересную подвижную игру. Но для этого мы с вами должны разогреть мышцы. Давайте построимся в шеренгу. И направляемся за мной. Направо! Шагом Марш!	Словесные	Заходят в зал, строятся в шеренгу Внимательно слушают Приступают к выполнению упражнений	Дети смотивированы на совместную деятельность, положительно заряжены.
Основные виды движений					
		Начнем с ходьбы - обычным шагом; - на носках, руки вытянули прямо; - ноги поднимаем выше, руки на пояс; - на пятках руки на пояс; - сели на корточки, руки на колени, гуськом;	Наглядный: пояснение, показ	Дети слушают, выполняют упражнения	Интерес к совместной деятельности сохраняется.

		-приставным прыжком правым боком; - то же левым боком; - ходьба обычным шагом Бег обычный в среднем темпе (3 круга) «Бегом-марш!» «Соблюдаем дистанцию!» Чередуем с обычной ходьбой. Ходьба на восстановление дыхания. «Вдыхаем воздух носом, выдыхаем через рот!» Остановка «На месте стой! Раз, два. Налево. Раз, два.» -Построение в круг.			
2. Основная часть: общеразвивающие упражнения					
	<u>Упражнения с обручем</u> 1.«Потянулись» Повторение 6 раз 2.«Посмотри в окошечко» Повторение 5 раз в каждую сторону 3. «Сквозь игольное ушко» Повторение 6 раз	Сейчас мы с вами выполним упражнения с обручами: 1. И.п стоя, ноги врозь, обруч внизу в опущенных руках. 1-поднять руки вверх, потянуться; 2- и.п 2. И.п: стоя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-поворот вправо, вытянуть прямые руки вправо, посмотреть в обруч; 2- и.п 3-4- тоже самое в другую сторону 3. И.п: ноги слегка расставлены, обруч вверху поднятых прямых руках. 1-присесть, продевая обруч через себя сверху вниз, опустить обруч на пол; 2- и.п	Словесный: Объяснение Наглядный: пояснение, показ	Дети выполняют упражнения в медленном темпе Дети выполняют упражнения в среднем темпе Дети выполняют упражнение в среднем темпе	Интерес к совместной деятельности сохраняется.

	4. «Достать до носочков» Повторение по 4 раза к каждой ноге	4. И.п: сидя на ковре, ноги врозь, руки на поясе, обруч между ногами. 1- наклониться к правой ноге; 2- и.п; 3 наклониться к левой ноге;4- и.п.		Дети выполняют упражнение в среднем темпе	
	5. «Попрыгаем» Повторение 3 раза	5. И.п стоя около обруча, лежащего на полу, руки на поясе: выполнить 8 подпрыгиваний ноги врозь-ноги вместе чередовать с ходьбой		Дети выполняют упражнение в среднем темпе	
	<u>Прыжки в длину с места</u>	А теперь мы с вами проверим вашу ловкость. Мы будем прыгать в длину с места. Для этого вам необходимо перестроится в две шеренги (на пол раскладывается шнур или сантиметр). Основное внимание мы уделяем правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на всю стопу; ноги полусогнуты.	Наглядный: пояснение, показ	Дети перестраиваются в две шеренги, внимательно смотрят на педагога, который показывает правильность выполнения упражнения, а затем сами выполняют его	Интерес к совместной деятельности сохраняется.
	<u>Перебрасывание мяча 2-мя руками и из-за головы (расстояние до шнура 2м)</u>	А сейчас мы с вами потренируемся в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы. Для этого мы поставили две стойки и натянули шнур(на высоте поднятой вверх руки ребенка среднего роста в группе). Вы расположитесь по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м . В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол.	Словесный: Объяснение Наглядный: пояснение, показ	Дети внимательно слушают, перестраиваются, выполняют упражнение в среднем темпе выполняют упражнения	Интерес к совместной деятельности сохраняется.

	<u>Подвижная игра</u> <u>«Лохматый пес»</u>	А теперь давайте с вами поиграем в игру «Лохматый пес». Становитесь в круг, а я вам расскажу правила игры. Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце зала, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.	Словесный: Объяснение Наглядный: пояснение, показ	Дети слушают правила игры, выбирают водящего с помощью считалочки: <i>Шла собака через мост, Четыре лапы, пятый - хвост. Если мост провалится, То собака свалится. Чтобы ей не потонуть, Ты беги ее тянуть!</i>	Дети смотивированы на совместную деятельность, положительно заряжены.
3. Заключительная часть					
	Релаксация	Набегались детки за день, наигрались, спать захотели. Легли они на свои кровати (коврики, закрыли глазки. Тихо- тихо лежат на кровати ножки, расслаблены и спокойны руки. Стали засыпать. И приснилась им чудесная полянка, зеленая трава и красивые цветы. Вот летит пчелка, собирать мед с цветка, ветерок чуть колышет траву, солнце ласково согревает все вокруг. Стало тепло и уютно, они посмотрели чудесный сон, проснулись отдохнувшими и бодрыми.	Словесный метод	Дети располагаются на ковре (на матах), закрывают глаза, слушают релаксирующую музыку «звуки природы»	Интерес к совместной деятельности сохраняется.