

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Елочка»

Технологическая карта образовательной деятельности по физической культуре с применением здоровьесберегающих технологий с использованием нетрадиционного оборудования «По тропинкам здоровья» с детьми подготовительной к школе группы.

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Первой квалификационной категории
Самакина Елена Александровна

2023 г.

Тема	Занятие по физической культуре с применением здоровьесберегающих технологий с использованием нетрадиционного оборудования «По тропинкам здоровья»	
Культурная практика	Физическая культура	
Культурно-смысловой контекст	Выполнение всех заданий	
Цель	Укреплять здоровье детей с использованием здоровьесберегающих технологии в старшей группе, формировать навыки здорового образа жизни, развивать физические и психические качества, эмоциональное благополучие каждого ребёнка.	
Образовательные задачи	<p>Совершенствовать двигательные умения детей: «дорожки здоровья», бег между предметами, бег с заданием, прыжки.</p> <p>Развивать равновесие и вестибулярную устойчивость, ловкость и координацию движений.</p> <p>Развивать чувство уверенности, групповой сплоченности, взаимопомощи.</p>	
Планируемый результат	<p>В результате дети смогут:</p> <p>Повторить пройденный материал.</p> <p>Вспомнить технику безопасности во время занятий.</p> <p>Закрепить навыки бережного отношения к своему здоровью.</p>	
Оборудование	полусферы на каждого, веревка с мячиками, гимнастические палки 14шт; нетрадиционное оборудование «Паук», мягкое бревно, музыкальный центр, компьютер.	
Этап	Деятельность педагога	Деятельность воспитанников
Мотивационный этап	Проводит построение. Проверяет готовность дошкольников к занятию,	Под музыку дети проходят в зал, проходят по кругу, останавливаются

	озвучивает цель.	для приветствия.
Проблемно-ориентированный этап	<p>Создание проблемной ситуации.</p> <p>-За морями, за горами, за полями и лесами лежит Солнечная страна, и живут там, удивительные жители - Солнечные Зайчики. Они все здоровые, веселые, задорные. В яркие солнечные дни они путешествуют по свету. Особенно любят они бывать там, где здоровые дети. К нам тоже заглянули Солнечные Зайчики. Они приглашают нас в свою страну, где все красивые и здоровые.</p>	Осознают и принимают поставленную задачу. Отвечают на вопросы.
Информационный этап	<p>Знакомство детей с особенностями и задачами предстоящей работы.</p> <p>Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Но сначала, вспомним технику безопасности во время занятий:</p> <p>Соблюдение дистанции, внимательно слушаем команды инструктора, дисциплина, работа со спортивным инвентарём.</p>	Ответы детей.
Практический блок	<p>Молодцы ребята, теперь я точно знаю, что вы всё знаете.</p> <p>-Идти придется по необычным дорожкам - тропинкам здоровья. - Они приведут нас в интересные места, где мы сможем улучшить свое</p>	<p>Дети выполняют ходьбу, прыжки и бег - по командам инструктора. (Инструктор помогает передвижению детей страхует и дает индивидуальные указания).</p> <p>-Дети выполняют упражнение на</p>

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду. (Отводят
взгляд влево.)
Теперь вправо посмотрю, снова лучик
я найду. (Отводят взгляд вправо).

На солнечную поляну идем, и перед
сферами разминку ровненько
встаем.

КОМПЛЕКС ОРУ НА ПОЛУСФЕРАХ
«Солнечная полянка».

1. «На полянке зайки танцевали»

И.п.- стойка лицом к полусфере, руки
на поясе;

1- шаг правой ногой на верхушку
полусферы; 2- левую ногу приставить
к правой, хлопок в ладоши перед
собой;

3- шаг правой ногой назад с
полусферы на пол;

4- левую ногу приставить к правой
хлопок в ладоши за спиной. По 4 раза
вперед и назад.

2. «Любопытный мышонок»

И.п.- стойка на верхушке полусферы,
руки на поясе;

1- выпад вправо, на полусогнутую
правую ногу, Смотрим вправо
приставляя руку к голове ;

- Перестраиваются колонны по трое и
идут к полусферам на разминку.
(Воспитатель убирает дорожки, а
затем помогает детям советами и
указаниями при выполнении
упражнений на полусфере).
- Упражнения выполняют по показу и

	<p>2- возвращаемся в и. п.;</p> <p>3-4 тоже самое в левую сторону.</p> <p>По 3 раза в каждую сторону</p> <p>3. «Бабочка на цветке»</p> <p>И.п. -стоя на полусфере ноги вместе руки в стороны.</p> <p>На счет 1-2 приседаем, руки делают махи вверх вниз, как крылья бабочки;</p> <p>3-4 встаем, возвращаясь в и.п.;</p> <p>4.«Ласточка»</p> <p>И.п.,- стойка на верхушке полусферы, руки на пояс.</p> <p>1-4 стойка на правой ноге, левую отвести назад руки в стороны;</p> <p>5-8 вернуться в и. п.;</p> <p>то же, стоя на левой ноге. По 3 раза на каждую ногу.</p> <p>4. «Лягушата» И. п. - в приседе полусфере, руки между ног касаются пола;</p> <p>1-2 прыжок с полусферы вперед;</p> <p>3-4 встать;</p> <p>5-8 вернуться в и. п.; 6 раз.</p> <p>Прыжки вокруг сферы на 1-8 в правую сторону, вернуться в и.п. тоже в левую сторону, по два раза.</p> <p>6. «Цапля» Упражнение на дыхание.И.п.- стойка на верхушке</p>	словесным указаниям инструктора.
--	--	----------------------------------

	<p>полусферы, руки на пояс 1-4 вдохруки в стороны, стойка на правой ноге, левую прижать к опорной; 5- 8 выдох вернуться в и.п.; то же, стоя на левой ноге. По 3 раза на каждую ногу.</p> <p>- Чувствуете, как ваши ноги напряглись. Надо ноги встряхнуть и немного отдохнуть. Полусферы в руки взяли; на место убрали.</p> <p>ОВДС НЕТРАДИЦИОННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ.</p> <p>1.«Прыжки ноги вместе, ноги врозь» выполняется поточно друг за другом, руки на поясе.</p> <p>2.«Необычные канатоходцы» - Каждый берет гимнастическую палку, встают друг за другом. Старайтесь палкой помочь прокатиться мячику канатоходцу по канатной дорожке, сначала все в одну сторону с интервалом вытянутой руки, друг от друга,</p> <p>3.«Поучайте поучат»-Проползаете между лап паука, смотрите не попадитесь в паутину.</p>	<p>Дети убирают сферы – перестраиваются в шеренгу. Инструктор объясняет задания.</p> <p>Дети выполняют задания поточно друг за другом. Прыгают руки на поясе, обращают внимание на мягкое приземление; Дети берут гимнастическую палку, встают друг за другом и прокатывают мяч по верёвке, затем убирают гимнастическую палку в корзину. Задание с пауком выполняют по очереди, соблюдая дистанцию.</p>
--	---	---

	<p>-Молодцы ребята. Солнечные зайчики еще предлагают вам поиграть с предметом, кокой вы использовали во время разминки.</p> <p style="text-align: center;">ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПУСТОЕ МЕСТО»</p> <p>Играющие, стоят на полусферах, расположенных по кругу. Ведущий ходит за спинами детей со словами: - Ведущий и хозяин домика бегут по кругу в разные стороны. Кто быстрее займет место в домике, считается победителем, а опоздавший становится водящим.</p>	<p>-Можно поиграть в игру «Пустое место». - Вокруг домиков хожу и в окошечко гляжу. К одному я подойду и тихонько постучу: тук - тук - тук... - Кто там? Ведущий: (называет имя ...) Ребёнок: Зачем пришла? Ребёнок: Побежим наперегонки.</p>
<p>Оценочный этап</p> <p>Рефлексия</p>	<p>- Сегодня мы побывали с вами в удивительном месте Солнечной страны здоровья. Но наше время пребывания здесь подошло к концу. В заключение солнечные зайчики предлагают нам покататься на красивых воздушных облаках. (Облаком послужат полусферы).</p> <p>Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгайте на белое пушистое облако, похожее на</p>	<p>Дети садятся на сферы закрывают глаза и расслабляются под красивую музыку.</p>

	<p>мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Почувствуйте, как ветер овеивает ваше лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад в детский сад. Спустимся с облака и поблагодарим его, за то, что оно нас покатило. Как вы себя чувствуете? Понравилось путешествие? До новых встреч!</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>-Спасибо! До свидание!</p>
--	--	--

Заведующий МДОУ



Н.А. Руденькая