

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Умка»

Технологическая карта утренней гимнастики

Автор: Кувшинникова Н.И., инструктор по физической культуре 1 категории

Тема: «Морское путешествие»

Возраст: 6-7 лет

Цель: совершенствовать систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- ✓ Подготовить организм ребенка к активной деятельности.
- ✓ Развивать интерес детей к физической культуре и спорту.
- ✓ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности.
- ✓ Закрепить технику выполнения упражнений степ-аэробики.
- ✓ Формировать морально-волевые качества (целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов).

Оборудование: степ-платформы по количеству детей, флажки.

Музыкальное сопровождение: КУГ «Морское путешествие»

Этапы деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Дозировка	Методы и приемы
Вводная часть	<p>Игровая мотивация: Сегодня мы отправляемся в морское путешествие, будем моряками. Как вы знаете, моряки смелые, сильные, умеют отлично плавать, подавать сигналы при помощи флажков. Моряки, вперед, нас ждут интересные приключения.</p> <p>-Ходьба обычная по залу :Выходим на берег моря.</p> <p>-Ходьба на носках, руки вверх: «Светит солнце, очень жарко, песок горячий. Пятки выше поднимай, руки вверх и загорай.</p> <p>-Ходьба змейкой перекатом с пятки на носок: «Обходим большие камни (степы)</p> <p>-Легкий бег змейкой, оббегая степы: побежали по горячему песку, не наступаем на горячие камни.</p> <p>Ходьба, перестроение в колонну по-3е</p>	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Ходьба с прямой спиной, соблюдая дистанцию</p> <p>Руки прямые, пальцы напряжены</p> <p>Бег равномерный, дыхание носом, руки согнуты в локтях</p>	<p>(3 мин) 30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Фронтальный метод</p> <p>Стимулирование детей к движениям игровой мотивацией</p> <p>Показ движений</p>
II. Основная часть	<p>ОРУ на степ-платформах с флажками</p> <p>«Сигнальщики»</p> <p>«Подать сигнал с корабля (со степа)»</p> <p>Ходьба на месте (вступление)</p> <p>И.П. о. с. Руки на пояс, флаги вниз</p> <p>«Флаги вперед»</p> <p>1 шаг одной ногой прямо на степ-платформу, флаг вперед.</p>	<p>Дети получают флажки и перестраиваются в колонну по -3</p> <p>Ходьба на месте около степ-платформы</p>	<p>(8 мин.)</p> <p>(1 -8)3 р.</p> <p>(1-4)4 р.</p>	<p>Фронтальный метод</p> <p>Показ движений</p>

	<p>2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу, флаг вперед. 3. шаг первой ногой со степ-платформы, флаг вниз. 4. шаг второй ногой со степ-платформы, флаг вниз</p> <p>«Флаги вверх» И.П. ноги на ширине плеч, флаги вниз. 1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу 2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, флаги вверх 3. шаг второй ногой со степ-платформы 4. шаг первой ногой со степ-платформы, флаги вниз 5-8 Ходьба на месте</p> <p>«Флаги в стороны» И.П. стоя на степ-платформе, флаги вниз. 1. выпад в правую сторону, флаги в стороны 2. И.П. 3. выпад в левую сторону, флаги в стороны 4. И.П.</p> <p>«Размахивание флагами вперед-назад» И.П. одна нога на степ-платформе, флаги вниз Подскоки (наскок на платформу на одну ногу) Ходьба на месте Повторить на 2 -3 куплет Дети кладут флаги и садятся на степ-платформы. Подвижная игра «Плавание в открытом море» Цель игры: развивает координацию движений, ловкость, внимание. Игроки сидят на степ-платформах «лодках». По сигналу «Пловцы» все разбегаются по залу, имитируя руками плавание в море. Педагог в это время убирает одну или две степ-платформы «лодки унесло течением». По сигналу «Акулы», игрокам необходимо занять свободную степ-платформу «сесть на лодку», кто не успел, тот выходит из игры «плывет к кораблю» и садится на скамейку. Выигрывают последние</p>	<p>Дети выполняют степ-шаг</p> <p>Стопу ставить на платформу полностью и без удара</p> <p>Колено поднимать выше, руки вверх прямые</p> <p>Спину держать прямо, выпад на согнутую ногу</p> <p>Мягкое приземление</p> <p>Спина прямая, колено выше, носок тянуть</p> <p>Сед углом</p> <p>Имитируем разные виды плавания</p> <p>Бегать по всему залу</p>	<p>(1-4) 4р.</p> <p>(5-8) 4 р.</p> <p>(1-4) 4 р.</p> <p>(1-8) 2р.</p> <p>(1-8) 2р.</p> <p>3 мин.</p> <p>30 сек</p>	<p>Обращать внимание на правильность выполнения движений</p> <p>Игровой метод</p> <p>Анализ действий игроков Похвала и поощрение</p>
--	---	---	--	--

	игроки, успевшие занять степ-платформы «Лодки». Подведение итогов игры			
Заключительная часть	<p>Дыхательная гимнастика «Подышим морским воздухом»</p> <p>1) «Какое море большое» И.П. о.с. 1-вдох-руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2-выдох- руки вниз («Ах!»); 3-4- то же.</p> <p>2) «Чайки ловят рыбу в воде». И.п.- ноги врозь, руки опущены 1-вдох- наклон туловища вперед, руки в стороны; 2- выдох-вернуться в и.п. 3-4- то же</p> <p>Ходьба в колонне по одному Вместе, мы домой идем не спешим, не отстаем. Молодцы, ребята! Наше путешествие окончено.</p>	Вдох носом, выдох через рот с протяжным звуком	(3-4мин) 4 р. 4 р.	Фронтальный метод Компенсаторно-нейтрализующий прием