

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
организации двигательной деятельности детей

Образовательная программа: ООП ДО МБДОУ детский сад № 504, УМК «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А.Васильевой

Образовательная область (области): физическое развитие

Форма мероприятия двигательного режима фронтальный

Тема «Просыпаемся – зарядкой занимаемся»

Возрастная группа: подготовительная

Количество детей: 26

Уровень физического развития и подготовленности детей: гармоничное физическое развитие, подготовленность детей соответствует возрасту

Тип мероприятия двигательного режима – гимнастика после сна

Материалы и оборудование: массажные дорожки

Цель: улучшение мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений

Задачи образовательной программы	Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников группы
<p>Обучающие: продолжать учить выполнять комплексы бодрящей гимнастики, проводить профилактику плоскостопия; формировать правильную осанку.</p> <p>Развивающие: развивать у детей самостоятельность в выполнении упражнений; совершенствовать и развивать координацию движений; развивать наблюдательность и любознательность.</p> <p>Воспитательные: воспитывать привычку к здоровому образу жизни</p>	Обратить внимание Андрея и Алисы на технику выполнения упражнений

Планируемый результат:

- дети проявляют интерес к значению гимнастики после сна;
- дети выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики;
- дети взаимодействуют друг с другом и воспитателем

Ход взаимодействия

Части, этапы деятельности , продолжительность	Содержание деятельности	Дозировка, темп, дыхание	Действия, деятельность педагога	Методы, приемы, способы организации и детей	Предполагаемые действия, деятельность детей	Планируемый результат
Этап пробуждения	Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять		Ребятки, здравствуйте, потихоньку просыпаемся,	Словесный практически	Дети просыпаются,	пробуждение детей

	руки	3 р	открываем глаза; давайте начнём наше пробуждение с зарядки Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки.	й	приступают к зарядке	
Гимнастика для глаз	1.Зажмурить-открыть 2. Поморгать 3.Влево – вправо 4. Вверх - вниз	2 р 1 р 2 р 1р	А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем. Снова крепко закрываем И опять их открываем. Смело можем показать, Как умеем мы моргать. Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди. Глазки влево, глазки вправо - Упражнение на славу.	Словесный практический	Выполняют гимнастику для глаз	Дети учатся выполнять упражнения по словесной инструкции взрослого
Выполнение массажа	Массаж спины «Дождик» Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладошками по спинкам Постукивают пальчиками Легко постукивают кулаками Растирают рёбрами ладоней - «пилят» Кладут ладони на плечи ребёнка стоящего впереди, и	1 р	Давайте с вами представим, что пошёл дождичек. Встаньте друг за другом «паровозиком» и похлопываем ладошками по спинкам друг друга. Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите - Бом!	Словесный практический	Выполняют массаж	Учатся работать совместно

	разминают пальцами его плечи Поглаживают спинку мягкими движениями ладоней		Бом! Бом! Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте: Бом! Бом! Бом! Молодцы, умнички, теперь мы идем по дорожкам.			
Ходьба по массажным дорожкам	Ходьба по дорожке из пуговиц Ходьба по ребристой дорожке Х. по дорожке с шипами Х. по дорожке со следами	2-3 р	Этот коврик необычный, Пуговичный, симпатичный. Этот коврик очень важный: Он лечебный, он массажный. Потопчитесь, походите. И немножко потрусите. А сейчас пойдем на носках, на пятках, А потом вприсядку. Теперь остановитесь И вниз наклонитесь. Выпрямитесь, глубоко вдохните, И еще раз повторите.	практический	Выполняют гимнастику для стоп, ходят по массажным дорожкам	Выполненная корректирующая гимнастика
Бег и ходьба	Ходьба обычная. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки с ноги на ногу Обычный бег. Обычная ходьба	1,5 мин	Вновь шагают ножки Прямо по дорожке. Мы умеем ловко прыгать Посмотрите вы на нас. Продолжаем дружно прыгать И вот эдак еще раз. Побежали ножки По ровненькой дорожке Мы бежали, мы бежали. Наши ноженъки устали. Мы немножко отдохнем И опять вперед пойдем.	практический	Выполняют ходьбу, прыжки, бег	Выполняют упражнения по словесной инструкции взрослого

	Бег змейкой Обычная ходьба.		Отдохнули мы немножко, Снова, снова побежим. Даже «змейкой» мы умеем, Если очень захотим. Вновь шагают ножки Прямо по дорожке.			
Комплекс ОРУ	<p>1) И.п: ноги на ш.пл., руки внизу. 1-поднять руки через стороны вверх, 2-потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п: ноги вместе, руки за спиной, сцеплены в замок. 1-поворот вправо, 2-и.п, 3- поворот влево, 4-и.п.</p> <p>3) И.п: ноги на ш.пл., руки вверху. 1-наклон туловища вправо, 2-и.п.; 3-наклон влево, 4-и.п.</p> <p>4) И.п: ноги вместе, руки на поясе приседания (2 подхода)</p>	5-6 р	<p>1.приняли исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. На 1 – подняли руки через стороны вверх. 2- потянулись на носочках высоко высоко и хлопнули в ладоши. 3,4 возвращаемся в и.п.</p> <p>2.следующее упражнение. Ноги вместе, руки за спиной, сцеплены в замок. На 1 – поворот вправо, 2 – исходное положение, 3 – поворот влево, 4 – исходное положение.</p> <p>3.ноги на ширине плеч. Руки подняли вверх. На раз – наклон туловища вправо, 2 – и.п., 3- наклон влево, 4 – и.п.</p> <p>4.ноги поставили вместе, руки на пояс, приседаем.</p>	Практический, словесный	Смотрят за педагогом и повторяют	
Дыхательная гимнастика «Ежики»	И.п: стоя, руки за спиной. Короткие и частые вдыхания и выдыхания через нос. Продолжительностью 30 сек.	5-6 р	Вдох и выдох носом	практический	Выполняют дыхательную гимнастику	
Рефлексия	Обычная ходьба	15 сек	Ребятки Вам понравилось	Беседа	Дети	Учатся

			<p>гимнастика? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься, какими мы вырастем?</p>		<p>эмоционально откликаются на похвалу воспитателя, отвечают на вопросы и анализируют</p>	<p>анализировать процесс совместной деятельности</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

