**В.А.Андреева,**

**Инструктор по физ.воспитанию,**

**МБОУ детский сад №58 г. Улан-Удэ**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Область «Физическая культура»**

**средняя группа**

**Технологическая карта**

**Задачи:**

**Обучающие**: учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге;

**Развивающие** совершенствовать двигательные навыки и физические качества, развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях;

**Воспитательные**: приобщать к регулярным занятиям физической культурой, воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе.

**Оборудование:**

**Формы работы**: групповая, индивидуальная

**Интеграция образовательных областей:**

**Содержание непосредственно образовательной деятельности:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы НОД | Содержание действий педагога, задания детям | Действия детей, способы организации | Планируемый результат | Продолжительность (в минутах) |
| Мотивационный Создание игровой проблемной ситуации | Приглашаю отправится в поход,в зимний лес. | Дети соглашаются на путешествие с педагогом | Дети выполняют предложенные задания | 3-5 мин |
| Основной Проектирование решений проблемной ситуации, выполнение действий путём исследований | Предлагаю детям прогуляться по зимнему лесу, преодолевая различные трудности которые могут встретится в лесу.( Горы, спуски, мостик) | Дети выполняют предложенные задания поточным методом. | выполнение заданий, которые построены таким образом, что каждый ребенок является непосредственным участником, решает поставленные перед ним задачи | 10мин |
| Заключительный, рефлексивный Контроль и оценка результатов деятельности, рефлексия, подведение итогов | Обращаю внимание на то, что все задания выполнены правильно,  Какое задание было простым, сложным? Кого можно взять с собой в такое путешествие? | Дети отвечают на вопросы, вспоминая и анализируя свою деятельность | оценка детьми и педагогом результатов деятельности | 2 мин |
| Перспективный |  | | | |

**Ход занятия**  
Дети с воспитателем входят в спортивный зал и выстраиваются в шеренгу. Их встречает инструктор с рюкзаком за спиной.  
**Инструктор**: Здравствуйте ребята, вам повезло! Еще бы минута и вы бы меня не застали.  
**Воспитатель:**  
Это почему?  
**Инструктор:**  
Дело в том, что я отправляюсь в путешествие. Вот и рюкзак уже надела.  
**Воспитатель:**  
А как же физкультурное занятие?  
**Инструктор:**  
Не переживайте мы сейчас что-нибудь придумаем. А может быть мне вас с собой взять? Ребята, вы готовы стать маленькими туристами и отправиться вместе со мной в путешествие?  
Как вы думаете, кто такие туристы?  
*Это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, спускаются в темные пещеры, поднимаются высоко в горы.*  
Тогда не будем терять ни минуты. Направо!

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

**Инструктор: включаю видео**  
Вот и вышли мы на лесную опушку. Солнышко светит, так и зовет нас поиграть.

**Основные виды движений.**

Но мы продолжаем наше путешествие.  
Впереди нас ждут узкий мостик через ручей, болото, бурелом, холмы и спуски. Прохождение полосы препятствий поточным способом  
1. «Узкий мостик» - ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке, руки в стороны.  
2. «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.  
3. «Бурелом» - подлезть под воротца высотой 50см, на четверенька, перешагнуть модуль(кубик), высоко поднимая ноги.  
4. «Холмы и спуски» - подъем на скамейку и спуск с нее вправо- влево попеременно. Повторить 3-4 раза.

Дети строятся в колонну и поточным способом один за другим, выполняют задание.

Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Рефлексия.** Итак, мои маленькие туристы, понравилось вам наше путешествие?  
Как мы с вами сегодня путешествовали? На чем понравилось больше всего? Позовете родителей в путешествие?  
Вы были смелыми и выносливыми туристами. Мы с вами готовы для прогулки в настоящем снежном лесу. Вы со всеми заданиями справились! Молодцы.  
Давайте будем прощаться. До свидания.