

Технологическая карта НОД по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Автор: инструктор по физической культуре МАДОУ №184 г. Хабаровска Талалаева Наталия Борисовна.

Воспитатели 2-й младшей группы: Ухина Т.В., Холодняк Е.О.

Группа: дети 3-4 лет.

Образовательная область: Физическое развитие.

Направление: Физическая культура.

Вид НОД: сюжетное.

Тема: «Озорные медвежата».

Задачи:

Оздоровительные: формировать у детей правильную осанку, создать положительный эмоциональный настрой.

Образовательные: способствовать освоению детьми умений: в ходьбе с заданиями и беге с изменением темпа, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, в ходьбе по гимнастической скамейке на низких четвереньках, соблюдении правил в музыкально-подвижной игре.

Воспитательные: формировать дружеские взаимоотношения между детьми.

Целевые ориентиры: развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, прежде всего в игре.

Освоения содержания образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Формы организации: фронтальные, индивидуальные.

Методы и приёмы: *Наглядные:* игрушка; имитация (подражательные действия); показ (натуральная демонстрация); помощь;

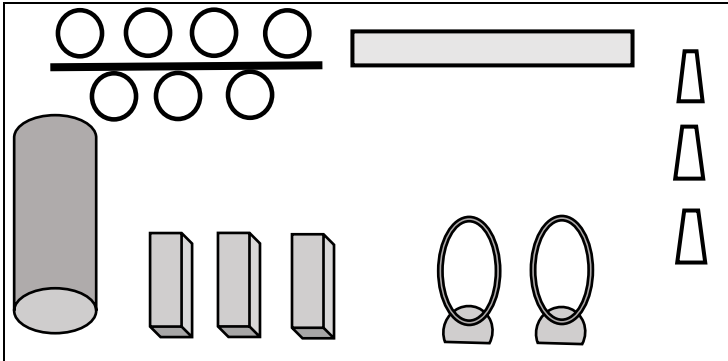
Практические: проведение упражнений в игровой форме; физкультурный инвентарь; дыхательная гимнастика.

Словесные: загадка; вопросы к детям; указание к действию; пояснения; команды и распоряжения; указания.

Средства реализации: игрушка – медвежонок, конусы 5 шт., гимнастическая скамейка, канат, кольца 10шт., тоннель, мягкие модули 4 шт., обручи на подставках 4 шт., музыкальное сопровождение «Медвежата в чаще жили, головой они крутили...», «Звуки леса».

Этапы деятель- ности	Содержание материала	Дозиров- ка	ОМУ	Действия воспитателя	Действия детей
1	2	3	4	5	6
Мотивационно-побудительный	Организация. Построение. Построение в колонну.	30 с		Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в одну шеренгу по ориентире.	
				Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к НОД. Инструктор: Здравствуйте, ребята! Мне загадали загадку, а разгадать её я не могу, поможете мне? Летом ходит без дороги между сосен и берез, а зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос! Инструктор: Молодцы ребята! Это медведь! А хотите превратиться в озорных медвежат, и немножко поиграть? Инструктор: Закрываем глазки ладошками, покружись, покружись, в озорных медвежат превратись! Жила-была в тёплой и большой берлоге дружная медвежья семья. Утром папа-медведь на речку пошёл, рыбу ловить, мама-медведица за грибами да за ягодами. А медвежата непослушные были и в лес дремучий одни убежали...Идут они по лесу балуются... Мы веселые ребята Наше имя, медвежата Любим лазать, пролезать Любим прыгать и играть. <i>Даёт команды на выполнение ходьбы, затем бега. Контролирует выполнение.</i>	Приветствуют педагога, участвуют в беседе с педагогом. <i>Ответ детей</i> МЕДВЕДЬ. <i>Ответ детей.</i> Передвигаются по залу в колонну по одному, выполняя команды педагога. Передвигаются по залу соблюдая дистанцию.
	Ходьба в колонне по одному; Ходьба на внешней стороне стопы; Ходьба на носках руки в стороны; Ходьба с высоким подниманием ног; Лёгкий бег в колонну по одному с изменением темпа (в медленном 50-60с, в быстром 10м)	30 с 30 с 30 с 1 мин.	Темп ходьбы равномерный, мах руками разноимённый. Руки согнуты в локтях во время бега.		

Мотивационно-побудительный	<i>Дыхательные упражнения:</i> Я подую высоко – сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот. Я подую низко – сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот. Я подую далеко – вытянуть руки вперед, ладошками к себе, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой. Я подую близко – поместить ладошки рук около рта, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.	20 с	Следить, чтобы не надували щёки.	<i>Проводит дыхательную гимнастику.</i> Инструктор: заигрались, забегались медвежата нужно дыхание восстановить... посмотрели медвежатки по сторонам и поняли, что заблудились в лесу... Инструктор: Вышли медвежата на лесную полянку. Нужно лапы им размять, и стали они разминку делать.	Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.
Организационно-поисковый	ОРУ «Медвежья зарядка» 1. И.п.-о.с., руки на пояс, поворот головы вправо и влево, руки на пояс; 2. И.п. –о.с., руки вверх, махи руками вправо, лево; 3. И.п. –о.с, руки за спиной, наклоны вперед; 4. И.п. – правая рука вверх, левая вниз, прыжком смена положения рук;	1 мин.	Упр. выполнять медленном темпе. Руки в локтях не сгибать. Спина прямая Руки в локтях не сгибать.	<i>Показывает и выполняет упражнения вместе с детьми.</i> 1. Медвежата в чаще жили Головой они крутили, Вот так, вот так – головой они крутили. 2. Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали, Вот так, вот так – дружно дерево качали. 3. А потом они ходили, И из речки воду пили, Вот так, вот так и из речки воду пили. 4. А ещё они плясали! Дружно лапы поднимали! Вот так, вот так дружно лапы поднимали!	Принимают правильную стойку, выполняют упражнения.

Организационно-поисковый	ОВД в полосе препятствий «Дорожка»: 1. Ходьба змейкой (между предметами); 2. Ходьба по гимнастической скамейке на низких четвереньках; 3. Прыжки на двух ногах, перекрёстно, из кружка в кружок; 4. Пролезание в тоннель; 5. Прыжки через мягкие модули; 6. Пролезание в вертикально поставленный обруч;	Голова поднята, туловище выпрямлено. Прыгаем только на «кочки»-круги. Приземление на полусогнутые ноги. Правильное пролезание: голова, рука, нога.	Инструктор: Решили медвежата по лесу погулять и забрели в самую чащу... • вот пенёчки на пути, их нам нужно обойти... • впереди овраг глубокий, по мостику ползём... • на пути змея лежит, на солнышке греется, давайте осторожно пройдем, чтобы не потревожить её... • пещера тёмная, медвежата не испугались и пролезли сквозь пещеру... • а вот под лапами у них камни большие, их нужно перепрыгнуть... • большая гора, а в ней нора, в норку пролезаем...	Осознают и принимают поставленную задачу. Выполняют двигательные действия.
		1.  – конусы; 2.  – гимнастическая скамейка; 3.   – канат, кольца; 4.  – тоннель; 5.  – мягкие модули; 6.   – обручи на подставках;		

Организационно-поисковый	Подвижная игра «Медведь» Все движения выполняются в соответствии с текстом (2-3 раза). Релаксация "Мишка бурый лег в берлоге" <i>Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза.</i> <i>Дети слышат пение птиц (музыкальное сопровождение). Дети открывают глаза, потягиваясь, медленно встают с ковра.</i>	3 мин. 2 мин.	Имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.	Инструктор: Вышли медвежата из чащи и увидели свой дом обрадовались и побежали домой, а дома папа Медведь спит...решили они его разбудить... <i>Педагог напоминает правила игры.</i> Инструктор: поиграл папа-медведь со своими медвежатами, а тут и мама-медведица пришла, накормила, напоила и спать уложила своих озорных медвежат... <i>Обошел медведь весь лес И в берлогу спать залез Лапу в пасть засунул он И увидел сладкий сон. Дети на спину легли И, как мишка, видят сны. Тише, тише, не шумите, Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будем глазки открывать, Просыпаться и вставать!</i>	Принимают указания педагога и следуют ей. Активно участвуют в подвижной игре. Выполняют упражнения на восстановление дыхания.
Рефлексивно-корректирующий	Построение в круг.	1 мин.		<i>Инструктор подводит итог. Хвалит детей, благодарит за помощь в проведении занятия, спрашивает, что им особенно понравилось.</i> Воспитатель: «Ребята, я за вас очень рада, мне очень понравились озорные медвежата, они сегодня были сильные, ловкие, умелые.» А ТЕПЕРЬ ПРИШЛА ПОРА, В ГРУППУ НАМ ИДТИ ПОРА....	Выражают свои эмоции. Высказывают свои впечатления.