

МБДОУ города Иркутска детский сад № 161

Технологическая карта физкультурного занятия в подготовительной группе.

Инструктор по физической культуре Махляр О.П.

Культурная практика:	Двигательная деятельность
Цель:	Укреплять организм детей старшего дошкольного возраста через использование на занятии методики дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
Возрастная группа	6-7 лет
Задачи:	1. Образовательные: <ul style="list-style-type: none">• Упражняться в ходьбе и беге враспынную и в колонне;• совершенствовать основные виды движений на координационной лестнице;• отбивать от пола и ловить мяч в парах; 2. Развивающие: <ul style="list-style-type: none">• активно использовать дыхательные упражнения;• развивать выносливость, ловкость, внимание;• укреплять основные группы мышц. 3. Воспитательные: <ul style="list-style-type: none">• Проявлять интерес к физической активности и здоровому образу жизни.
Оборудование:	малый мяч 25 шт., 2 шнура, 2 координационные лестницы
Предварительная работа:	Беседа о составляющих здорового образа жизни, о важности правильного дыхания.
Планируемые результаты:	Дети быстро ориентируются и находят свое место в колонне, не останавливая движение; дети ловко и точно отбивают мяч от пола для передачи его напарнику в руки. Дети выполняют упражнения на координационной лестнице быстро и четко, сохраняя правильную осанку, концентрируя внимание на правильной постановке ног. Во время игры дети быстро реагируют на сигналы. Используют новые дыхательные упражнения.

Этапы	Содержание упражнений, дозировка	Методические указания, методы и приёмы
Вводный	<p>Построение в колонну</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному</p> <p>Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»</p> <p>Ходьба и бег враспынную с последующим возвращением в колонну. Остановка на месте.</p> <p><i>Дыхательное упражнение «Ушки». Спортивная стойка. 1 - наклон головы вправо, касаясь ухом плеча, - вдох, 2 - исходное положение головы - выдох, 3 - наклон головы влево - вдох. 4 - и.п. - выдох.</i></p> <p>Перестроение в две колонны</p>	<p>Контроль над осанкой, положением рук и ног, дистанцией между собой</p> <p>Держать дистанцию, при марше контролировать высоту поднятия колен и работу рук, при беге сохранять спокойный темп и следить за дыханием носом.</p> <p>Восстанавливать дыхание. Идти спокойно.</p> <p>Дышать носом.</p> <p>Сохранять дистанцию, бег без ускорения.</p> <p><i>Вдох носом, выдох ртом, упражнение выполняется плавно без резких движений.</i></p> <p>Проверить дистанцию на вытянутых руках перед собой.</p> <p>Словесный, фронтальный</p>
Основной	<p>Ору с малым мячом</p> <p>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И.п. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 —2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p> <p><i>Упражнение дыхательной гимнастики «Насос»</i></p> <p><i>Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Небольшой наклон вперед (спина округленная, голова опущена), руки тянутся к полу, не задевая его. Вдох - одновременно с наклоном. Выдох - выпрямляясь не до</i></p>	<p>Руки не опускаются ниже уровня плеча, голова смотрит вперед, шея выпрямлена.</p> <p>Руки в стороны на уровне плеч, при наклоне колени прямые.</p> <p>Контролировать положение тела, чтобы ребенок не заваливался в сторону и держал равновесие.</p> <p>При выполнении приседаний контролировать ступню, чтобы она полностью была прижата к полу.</p> <p>Следить за осанкой, сохранять равновесие, прыжки на месте.</p> <p><i>Следить за вдохом и выдохом, выполнять упражнение плавно.</i></p>

	<p>конца (4-5 раз). 7 минут</p> <p style="text-align: center;">О.Д.</p> <p>1. Переброска мячей в шеренгах Дети становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз). Упражнения на координационной лестнице Ходьба «Крабы» - боковой шаг через ячейки. «Рачки» - спиной, шаг правой ногой в ячейку, подставить левую. Прыжки «Кенгуру» - прыжок внутрь ячейки двумя ногами, прыжок по обе стороны от следующей ячейки, чтобы лестница оказалась между ногами. 3. Дыхательное упражнение «Ладони» <i>И.п. спортивная стойка. Руки согнуты в локтях, ладонями вперед. Ритмичный вдох носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Выдох ртом – 4 сек. разжимая ладони (4-5 раз)</i></p>	<p>Словесный, фронтальный</p> <p>1. Помнить о правилах безопасности: не пересекать игровое пространство, а обходить его сбоку. Следить внимательно за своей парой, привлечь внимание перед броском. 2. Помнить о положении рук, сохранять дистанцию между участниками, следить за правильной постановкой ног.</p>
<p>Заключительный</p>	<p>10 минут</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву» Все играющие – «козы», один ведущий «волк». Территория игры огорожена шнурами с двух сторон: «дом» и «луг». Козы располагаются в доме, волк во рву (узкое пространство между шнурами). По сигналу ведущего – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая ров, по сигналу – «козы домой», перебегают в «дом». Волк, не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Те, кого волк задел, выбывают из игры и садятся на скамейку. Построение в шеренгу, подведение итогов, Заключительная ходьба по залу. 6-8 минут</p>	<p>Словесный, групповой, поточный</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p> <p>Словесный, фронтальный</p>