**Технологическая карта утренней гимнастики**

**в средней группе (4-5 лет)**

**Цель:**создать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

**1.**Совершенствование умение ходьбы и бега.

**2.** Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость)

**3.** Развитие внимания

**Оборудование и инвентарь:**кубики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы деятельности | Деятельность инструктора (воспитателя) | Методические указания | Дозировка | Методы и приемы |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (вперед, в стороны, вверх), ходьба с различным положением стоп (на носках, на пятках).  Переход на легкий бег, со сменой направления по сигналу | Держать дистанцию  Спина прямая  Дыхание - вдох носом, выдох через рот  Руки согнуты в логтях  Поворот точно по сигналу | 1 -1,5 мин.  1 мин.  30 сек. | Поточный |
| Основная часть | 1.»Наушники» И.п. у.с. кубики за спину 1-3 – кубики к ушам (слушаем), 4-и.п.  2.И.п. у.с.кубики в стороны 1- кубики вверх, 2-и.п.  3. «Подъемный кран» и.п.ш.с.кубики вниз, 1- наклон вперед правым кубиком коснуться левой ноги; 2- левым кубиком коснуться правой ноги. 3-4 и.п.  4.И.п. сидя, колени согнуты,кубики у плеч, 1-2 поднять ноги, стукнуть кубиками под коленями, 3-4 и.п.  5. И.п. лежа на спине, кубики вверх «Бревнышко»-поворот на бок, живот, бок, и. п.  6. «Подскоки» кубики опущены вниз | Голову вперед не наклонять  Посмотреть вверх, потянуться  Достать до пола  Колени не сгибать  Спина прямая  Назад не заваливаться  Смотреть на кубики, ноги вместе  Прыгать ритмично, пружинисто, легко | 6 раз  6 раз  6раз  6 раз  5 раз  3 раза, чередуя с ходьбой | Наглядный  Словесный  Наглядный, словесный |
| Заключительная часть | Подвижная игра малой активности «Летает, не летает» | По ходу положить кубики, восстановление дыхания  Организованный выход из зала | 1мин. | Словесный, поточный |

**Технологическая карта утренней гимнастики**

**Цель:** Оздоровление, укрепление организма, формирование правильной осанки.

**Задачи:**

* Формирование интереса детей к физической культуре
* Совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности.
* Совершенствование навыков правильного дыхания
* Формирование морально-волевые качеств (целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы деятельности** | **Содержание** | **Методические указания (деятельность воспитателя, инструктора)** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** (цель: подготовить организм к предстоящей работе) | 1.Построение по росту  2. Строевые упражнения (повороты на месте)  3. Различные виды ходьбы (чередование на носках, на пятках)  4. Бег, бег с заданиями (с поворотами, врассыпную, змейкой и т.д.)  5. Упражнения с заданиями   * остановка по сигналу, * упражнения на дыхание) | Комментируем правильное выполнение упражнений (исправление ошибок, следим за дыханием) | По возрасту детей |
| **Основная часть**  (цель:подготовка всех групп мышц детей к нагрузке, максимальная нагрузка) | Общеразвивающие упражнения проводятся по анатомическому признаку: 1.для рук и плечевого пояса (руки вперед в сторону, круговые вращения и т.д.)  2. упражнения для туловища и шеи (наклоны вперед, в стороны, круговые вращения, сидя, лежа на полу из разных исходных положений);  3.упражнения для ног (приседания, махи, выпады, прыжки и т.д.) | Напоминание детям об исходном положении, о направлении движений, об элементах упражнения. Приемы стимулирования дыхания. Оценка качества выполняемых движений. | В соответствии с возрастом |
| **Заключительная часть** (привести организм в физиологическую норму) | Подвижные игры малой и средней активности, хороводные игры, упражнения на дыхание, релаксационные, пальчиковые игры. | Подача сигналов к началу и окончанию действия, оценка деятельности детей.  Организованный выход из зала | В соответствии с возрастом |

**Утренняя гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | 1-я младшая | 2-я младшая | средняя | старшая | подготовительная |
| Длительность | 4 -5 мин. | 5 -6 мин. | 6 -8 мин. | 8- 10 мин. | 10-12 мин. |
| Кол-во упражнений в основной части | 3 -4 упр. | 4 -5 упр. | 5 -6 упр. | 6 -8 упр. | 8 -10 упр. |
| Дозировка | 4 -5 раз | 5 -6 раз | 6 раз | 6 -8 раз | 8 -10 раз |
| Продолжительность прыжков в сочетании с ходьбой | 5-10 | 10-15  2 раза | 15-20  2 раза | 25-30  2 раза | 30-40  2 раза |
| Продолжительность бега без перерыва | 10 -15 сек. | 15-20 сек.  2 раза | 20-25 сек.  2 раза | 25 -30 сек.  2 раза | 30- 40 сек.  2 раза |

**Технологическая карта утренней гимнастики с использованием ЭОР**

**Цель:** Оздоровление, укрепление организма, профилактика ОДА.

**Задачи:**

* Формирование интереса детей к физической культуре, к здоровому образу жизни;
* Совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности;
* Формирование навыка выполнения ОРУ с опорой на видео;
* Совершенствование навыков правильного дыхания;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы деятельности** | **Содержание** | **Методические указания**  **(деятельность воспитателя, инструктора)** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** (цель: подготовить организм к предстоящей работе) | 1.Построение по росту  2. Строевые упражнения (повороты на месте)  3. Различные виды ходьбы (чередование на носках, на пятках)  4. Бег, бег с заданиями (с поворотами, врассыпную, змейкой и т.д.)  5. Упражнения с заданиями   * остановка по сигналу, * упражнения на дыхание) | Комментируем правильное выполнение упражнений (исправление ошибок, следим за дыханием) | По возрасту детей |
| **Основная часть**  (цель:подготовка всех групп мышц детей к нагрузке, максимальная нагрузка) | Общеразвивающие упражнения проводятся по анатомическому признаку с использованием ЭОР (видеозапись):  Комплексы ОРУ (представлены в видеоформате) | Индивидуальный подход работы с детьми, приемы стимулирования дыхания. Оценка качества выполняемых движений. | В соответствии с возрастом |
| **Заключительная часть** (привести организм в физиологическую норму) | Подвижные игры малой и средней активности, хороводные игры, упражнения на дыхание, релаксационные, пальчиковые игры. | Подача сигналов к началу и окончанию действия, оценка деятельности детей.  Организованный выход из зала | В соответствии с возрастом |

**Технологическая карта утренней гимнастики с сюжетом**

**(согласно тематике недели)**

**Цель:** Оздоровление, укрепление организма, профилактика ОДА

**Задачи:**

* Формирование интереса детей к физической культуре
* Совершенствование техники упражнений, добиваясь естественности, легкости, точности.
* Совершенствование навыков правильного дыхания
* Формирование морально-волевых качеств (целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов)
* Развитие воображения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы деятельности** | **Содержание** | **Методические указания**  **(деятельность воспитателя, инструктора)** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** (цель: подготовить организм к предстоящей работе) | 1.Построение по росту  2. Строевые упражнения (повороты на месте)  3. Различные виды ходьбы (чередование на носках, на пятках)  4. Бег, бег с заданиями  5. Упражнения с заданиями   * остановка по сигналу, * упражнения на дыхание) | **Содержание гимнастики строится на основе сюжета**. Сообщить сюжет проводимой гимнастики («Путешествие в лес» «В гости в Простоквашино» и др,)  Комментируем правильное выполнение упражнений (исправление ошибок, следим за дыханием) | По возрасту детей |
| **Основная часть**  (цель:подготовка всех групп мышц детей к нагрузке, максимальная нагрузка) | Общеразвивающие упражнения по сюжету проводятся по анатомическому признаку: 1.для рук и плечевого пояса  2. упражнения для туловища и шеи  3.упражнения для ног | **Строится на основе сюжета** Напоминание детям об исходном положении, о направлении движений, об элементах упражнения. Оценка качества выполняемых движений. | В соответствии с возрастом |
| **Заключительная часть** (привести организм в физиологическую норму) | Подвижные игры малой и средней активности, хороводные игры, упражнения на дыхание, релаксационные упражнения | **Строится на основе сюжета**  Подача сигналов к началу и окончанию действия, оценка деятельности детей.  Организованный выход из зала | В соответствии с возрастом |