

Технологическая карта

занятия двигательной деятельностью в группе старшего дошкольного возраста

**«Стойкий оловянный солдатик»**

Подготовила и провела:

Инструктор по физической культуре

1 кв. категории

Маева А.А.

г. Ангарск, 2022 г.

Ф.И.О.	Маева Алена Алексеевна
Возрастная группа	Старшая группа (5-6 лет)
Форма организация	Фронтальная, поточная
Тема	Двигательная деятельность с использованием степ-платформы «Стойкий оловянный солдатик»
Цель	Создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании посредством степ-аэробики в двигательной деятельности.
Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- укреплять костно-мышечную систему детей;</li> <li>- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.</li> </ul> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие степ-шаги на платформу (подъем, спуск, базовый шаг, приставной шаг, открытый шаг);</li> <li>- координировать движения рук и ног при выполнении степ-шагов;</li> <li>- выполнять технику прыжка (через степ) с места;</li> <li>- следить за правильным дыханием;</li> <li>- ритмично двигаться под музыку;</li> <li>- сохранять статическую позу как можно дольше;</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять интерес и положительное отношение к занятиям физкультурой;</li> <li>- соблюдать правила выполнения степ-шагов, правила игры;</li> <li>- самостоятельно расставлять и убирать оборудование;</li> <li>- самостоятельно делают выбор упражнения, проявляют инициативу при показе техники выполнения прыжка.</li> </ul>
Оборудование	степ-платформы на каждого ребенка (высота 5 см); гимнастические палки; мешочки с песком; пособие «Разноцветные шары»; коврики по количеству детей; коробка, изображения героев сказки «Стойкий оловянный солдатик»; музыкальная колонка, флешка.
Предполагаемый результат	Дети демонстрируют устойчивое равновесие, хорошо скоординированные движения рук и ног; стараются соблюдать ритм движений, самостоятельно ускоряют или замедляют темп в соответствии с темпом музыки; сохраняют правильную осанку при выполнении упражнений; знают и повторяют за инструктором степ-шаги; соблюдают технику выполнения прыжка в высоту (через степ); следят за своим дыханием; проявляют интерес к выполнению физических упражнений; соблюдают правила выполнения степ-шагов, правила игры; расставляют и убирают оборудование; выбирают упражнение на осанку, которое они хотят выполнить, проявляют желание рассказать или показать технику выполнения прыжка.

Структура	Задачи, решаемые на данном этапе	Методы и приемы	Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>Мотивационно-подготовительный этап 4-5 минут</p>	<p>Вызвать интерес к занятию, эмоциональный отклик; подготовить все системы организма к предстоящей работе; развивать чувство ритма; укреплять костно-мышечную систему детей; воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям физкультурой; самостоятельность, активность.</p>	<p>Сюрпризный момент; разные виды ходьбы и бега.</p>	<p><i>Построение в шеренгу. Равнение. Сообщение цели занятия.</i> Инстр-р: Здравствуйте, ребята. Хотите узнать, что в коробке? Как вы думаете, из какой сказки эти герои? Правильно, из сказки Г. Х. Андерсена «Стойкий оловянный солдатик». Предлагаю вам вспомнить эту сказку и попробовать «оживить» героев сказки на сегодняшнем занятии. Согласны? В этом нам помогут степ-платформы. Прежде чем начать, давайте вспомним правилами работы на степ – платформе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнять шаги в центр доски;</li> <li>2. ставить всю стопу так, чтобы пятка не свисала.</li> <li>3. при спуске не отходить далеко от доски;</li> <li>4. шаги выполнять спокойным пружинистым шагом.</li> </ol> <p>Инстр-р: Отправляемся в сказку!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба в колонне по одному с хлопками, на носках, на пятках, с перекатом с носка на пятку.</li> <li>- Ходьба с подъемом на степ-платформу и спуском с неё, ходьба по степ-платформе.</li> <li>- Ходьба «змейкой» между степ-платформами, через платформу.</li> <li>- Бег между платформами.</li> <li>- Прыжки с продвижением вперед.</li> <li>- Ходьба с восстановлением дыхания</li> </ul> <p>Расположение платформ в рассыпную по залу.</p>	<p>60 сек 60 сек. 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек</p>	<p>Обращаю внимание на то, какая осанка у оловянного солдатика, как он держится, почему его назвали «стойкий оловянный солдатик».</p> <p>Голову не опускать, следить за дыханием: вдох через нос, выдох через рот.</p>

<p>Деятельностный этап</p> <p>Степ-аэробика 4-5 мин.</p>	<p>Познакомить с техникой выполнения степ-шагов: приставной, открытый, базовый шаг на степ, шаг со степа в сторону; улучшить эмоциональное состояние детей; усилить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</p>	<p>Показ, усложнение (после нескольких раз выполнения шагов добавляется движения руками), повторение</p>	<p>Инстр-р: Ребята, как вы думаете, когда в доме люди ложились спать, и становилось тихо, что делали игрушки? Правильно, они играли и танцевали.</p> <p>1.«Куклы танцуют». Приставной шаг. И.п. ноги вместе, руки на поясе. 1– шаг правой ногой в правую сторону; 2–левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 3- шаг левой ногой в левую сторону; 4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).</p>	8 раз	Ноги полусогнуты, спина прямая, руки сильные
			<p>2.«Петрушка». Открытый шаг. И.п.: ноги врозь, руки на пояс; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок; 3-полуприсед; 4-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.</p>	4 раза шаги, руки на пояс, 4 раза шаги с вытягиванием рук вверх	Тянуть носок, тянуться за руками вверх
			<p>3. «Паровоз». Базовый шаг на степ-доску. И.п.: о.с. 1-встать на степ-доску правой ногой; 2-приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги.</p>	4 раза с правой ноги, 4 – с левой	Согласовывать движения рук и ног
			<p>4.«Незнайка». Приставной шаг со степ-доски. И. п.: стоя на степе, руки на поясе. 1- шаг со степа в правую сторону, руки развести в стороны, плечи поднять, 2- и.п., то же в левую сторону.</p>	4 раза в каждую сторону	Стопу ставить в центр степа, шаг небольшой.
			<p>5. «Акробат». И.п.: ноги на ширине доски, руки вытянуты вверх. 1- наклониться к доске, стараясь достать руками до нее, 2- и.п.</p>	8 раз	Ноги не сгибать в коленях.

<p>Основные виды движения 5-6 мин.</p> <p>1. Упражнение на статическое равновесие</p>	<p>Снятие мышечного и эмоционального напряжения</p>		<p>6. «Мячи». И.п. стоя ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p>	<p>3 подхода по 8 раз с паузами</p>	<p>Прыгать легко, мягко.</p>
			<p>7. «Лодочка». И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на степе, смотреть вперед. 1 - выпад вправо, левую ногу выпрямить, 2 - и.п., 3 - выпад влево, правую ногу выпрямить, 4 - и.п.</p>	<p>4 раза в каждую сторону</p>	<p>Упражнение выполнять в медленном темпе</p>
			<p>Релаксационное упражнение «Игрушки устали». И.п. стоя ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, сделать вдох, напрячь все мышцы, задержать дыхание, затем расслабить кисти, локти, плечи, корпус вниз, сделать выдох.</p>	<p>1 раз</p>	<p>Максимально расслабить руки, плечи, корпус</p>
	<p>Познакомить детей с упражнениями на статическое равновесие, развивать выносливость, силу; формировать устойчивое равновесие.</p>	<p>Показ, объяснение, выполнить на степ-доске.</p>	<p>Инстр-р: А помните, как солдатик и танцовщица первый раз увидели друг друга? Давайте покажем – девочки как танцовщицы, мальчики – как солдатик.</p> <p>Дети выполняют упражнения на статическое равновесие: «Танцовщица». Встать на степ одной ногой, выпрямить ее, другую ногу назад слегка вверх, носок тянуть, одновременно вытянуть руки вверх и чуть вперед, задержаться в таком положении несколько секунд. «Стойкий оловянный солдатик». Встать на степ и слегка поджать одну ногу, руки вдоль туловища, стоять несколько секунд, сохраняя равновесие.</p>		<p>Предлагаю ребятам вспомнить позу танцовщицы и позу оловянного солдатика Как можно дольше сохранять равновесие. Ноги при полете подтянуть к животу, приземляться на носки, сразу опускаясь на всю стопу, руки вперед, в стороны</p>

<p>2. Прыжки в длину с места</p>	<p>Закрепить технику прыжка через степ-доску с места</p>	<p>Упражнения выполняются фронтально, доски расположены в две шеренги на противоположных сторонах зала: девочки, мальчики. Показ ребенка, объяснение ребенка. Упражнение выполняется фронтально и небольшими подгруппами.</p>	<p>Инстр-р: Они хотели встретиться друг с другом, для этого им необходимо преодолеть препятствие. Ребята, поставьте степы в две шеренги, танцовщицы – с правой стороны, солдатики – с левой. Давайте вспомним технику прыжка. Кто мне поможет? Выполняем.</p>	<p>3 раза выполнить фронтально и по 1 разу подгруппами</p>	
<p>3. Подвижная игра «Лодочки» 3-4 мин.</p>	<p>Развивать ловкость, свободу движений, формировать правильную осанку, воспитывать дружеские отношения между детьми.</p>	<p>Объяснение, напоминание о правилах игры.</p>	<p>Инстр-р: Ребята, помните, наши герои так и не смогли встретиться, потому что злые силы разлучили их. Но солдатик всегда помнил о танцовщице и представлял ее рядом с собой. Солдатик попал на мостовую и во время дождя плыл на лодочке по улице. Степ будет лодочкой, мальчики будут стойкими оловянными солдатики, а девочки танцовщицы. Пока звучит музыка, дети двигаются по залу между степами, когда музыка останавливается, на степ встают двое: мальчик и девочка, но кому-то степа не хватает. Той паре, которой не хватило степа выполняют упражнение на осанку по выбору (ходьба с мешочком на голове, прокатывание</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Напоминаю детям правило: не забегаем на степ-доску, спокойно встаем на нее, друг друга поддерживаем.</p>

<p>Заключительный этап 5 мин.</p> <p>Релаксация</p>	<p>Восстановить дыхание, расслабить все группы мышц.</p>	<p>Упражнение на дыхание, упражнение на расслабление</p>	<p>шара по леске гимнастической палкой) и после снова возвращаются в игру.</p> <p>Инстр-р: И вдруг наступила тишина. Что случилось? Солдатик тихо, спокойно опустился на дно реки. Берите коврики, располагайтесь удобно. Ровно лежат пяточки, плечики, лопаточки, спинка ровная прямая и всегда будет такая. Расслабьтесь, отдохните. Поднимайтесь, садитесь, запомните положение спины.</p> <p>Инстр-р: Ребята, вы помните, чем закончилась сказка? Вам нравится такая концовка? А можем мы придумать другой, счастливый конец? (предлагают варианты). Давайте представим, что, несмотря на все преграды и несчастья оловянный солдатик и танцовщица встретились и жили долго и счастливо.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Предложить детям помочь друг другу разложить коврики</p>
<p>Ходьба</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Создать у детей ощущение законченности занятия.</p>		<p>В заключение предлагаю детям пройтись по залу парами: мальчик, девочка.</p> <p>Инстр-р: Кто помнит название сказки, в которую мы сегодня играли? Что запомнилось? Что нового узнали? Каких героев мы сегодня «оживили»? Хотите ещё заниматься со степ-платформами? Благодарю вас за работу! До свидания!</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Предлагаю детям двигаться так, как они представляют себе движения героев</p>