Управление образования администрации

Топкинского муниципального района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Огонек №10»

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

**занятия по физической культуре**

**в средней группе**

**( на прогулке)**

**Тема: «Зимние приключение медвежонка»**

Воспитатель:

Бондарева Надежда Васильевна

.

г. Топки 2023

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема:** | **«Зимние приключение медвежонка»** |
| **Образовательные области:** | Физическое развитие, познание |
| **Возрастная группа:** | Средняя, дети 3-4 лет |
| **Форма организации:** | Групповая |
| **Тип занятия:** | Сюжетное физкультурное занятие |
| **Цель:** | Формирование у детей знаний, умений и навыков к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья. |
| **Задачи:** | Образовательные:  - Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;  - Продолжать знакомить с зимними видами спорта, зимними забавами;  - Закреплять умение детей работать поточным способом, упражнять в ходьбе и беге змейкой;  - Закреплять умение в прыжках на двух ногах, учить, энергично отталкиваться и правильно приземляться;  - Закреплять умение в ползание на четвереньках;  Развивающие:  укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.  - Развивать опорно-двигательный аппарат;  - Поддерживать умение сохранять правильную осанку;  - Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, выносливость;  Воспитательные:  Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.  Создать у детей радостное, бодрое настроение.  - Воспитывать привычку к здоровому образу жизни |
| **Предварительная работа:** | Беседа на тему «Что такое Северный полюс», рассматривание фотографий и иллюстраций «Природа и животные Северного полюса». Беседа с детьми о зимних видах спорта; чтение художественной литературы по теме. |
| **Оборудование и материалы:** | Ориентиры, туннель из снега, «снежный» ком. |
| **Место проведения:** | Улица. Участок детского сада. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ход ООД:** | | |
| **Структура** | **Содержание** | **Примечание** |
| **Вводная часть (5мин.)** | **Мотивация (**Сюрпризный момент**)**  ***Стук в дверь. Воспитатель в руках заносит игрушку – белого медведя***.  **Говорит медведь *(плача):***  - Здравствуйте ребята! Я мишка-Умка. Я живу на северном полюсе, на высокой снежной горе. Я катился с горки на льдине и так далеко укатился, что потерялся… (плачет)  **Воспитатель (*успакаевает мишку):***  **-** Не плачь мишка. Мы с ребятами поможем тебе.  ***Воспитатель обращается к детям***  -Ребята, поможем Умке вернуться домой?  **Дети:**  -Да, поможем.  **Воспитатель:**  - Ребята, но для того, чтобы Умке помощь добраться до дома, нам нужно тепло одеться и пойти на улицу.  ***Воспитатель зачитывает стишок.***  Шапки, шарфики, перчатки - Надевайте вы быстрей  Умке нашему поможем  Мы домой попасть скорей | Дети сидят на стульчиках в группе.    .  Дети начинают готовится к прогулке. |
| **Основная часть (15 мин.)** | **Действия на улице**  **Воспитатель:**  - Ребята, путь будет не легкий. Мишка живет далеко и чтобы нам не замерзнуть, давайте с вами разогреемся.  **Разминка**  ***Дети вместе с воспитателем встают в круг.***   Повернулись все направо, По снежочку мы пойдём  Ножки разминать начнём.  ***Ходьба в кругу друг за другом.***  По сугробам мы шагаем, Выше ноги поднимаем.  ***Ходьба с высоким подниманием колен.*** Как на тоненький ледок Выпал беленький снежок, Чтоб его не затоптать На носочки надо встать.  ***Ходьба на носочках.***  Холодно у нас зимой Побежали все за мной.  ***Бег.***  **Упражнение на дыхание «Снежинка»** Полетели с высоты лёгкие пушинки, На ладошку опустились белые снежинки  ***Сдуваем с ладошки воображаемую снежинку.***  **Тренируем ручки**  *И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу.  1- развести руки в стороны; 2 – поднять руки вверх; 3 – развести руки в стороны; 4- И.П.*  *Выполнить 4-6 раз.*  **Тренируем спинку**  *И.П.- ноги врозь, руки на поясе.1- наклон вправо;**2 – И.П.; 3 – наклон влево; 4 – И.П.*  *Выполнять 4-6 раз*  **Тренируем ноги**  *И.П.- ноги врозь, руки внизу. 1 – присесть, хлопнуть по коленям; 2 – И.П.;*  *Выполнять 4-6 раз*  **ОВД**  **Воспитатель обращается к мишке**  *-* Умка, теперь мы с ребятами готовы отправиться в путь.  Ой, смотрите, какая извилистая дорожка, нам нужно по ней пройти.  **Змейка**  ***Дети идут друг за другом***  **Воспитатель:**  ***-*** Молодца, ребята. Отлично справились! Смотрите перед нами еще одно препятствие – это огромная снежная глыба. Чтобы нам ее преодолеть, нам нужно пролезть через тоннель.  **Тоннель**  ***На четвереньках друг за другом дети пролезают через тоннель.***  **Мишка:**  - Ребята, вон моя гора! Там мой дом! Мы почти пришли! Только как туда попасть? Перед нами море?  **Воспитатель:**  - Не переживай, мишка. Мы перепрыгнем его с помощью льдин.  **Прыжки**  ***Дети прыгают на двух ногах по льдинам.***  **Мишка:**  - Спасибо, ребята, вы помогли мне вернуться домой! Я хочу вас отблагодарить и приглашаю поиграть в мою любимую игру.  **Игра «Не будите медведя»**  Выбирается ребенок - медведь.  На одном краю площадки обозначается дом медведя – берлога, в которой он спит. На другом – встают дети.  Дети хором читают стихотворение:  *« Как на горке - снег, снег,*  *И под горкой - снег, снег,*  *И на елке - снег, снег.*  *А под снегом спит медведь.*  *Тише, тише... Не шуметь»*  И идут к «берлоге», имитируя скольжение на лыжах.  По сигналу взрослого: раз-два-три – лови!  Ребята стараются убежать от «проснувшегося» медведя и вернуться на линию старта. Выигрывают те дети, кому удастся большее количество раз остаться непойманными.  **Мишка:**  - Спасибо, ребята и до свидания.  **Дети:**  -До свидания, мишка. | Следим за правильностью и точностью выполнения движений.  На дорожке гуашью нарисована «волнистая» линия, на которой стоят ориентиры.  Из снега построен не глубокий тоннель.  На дорожке гуашью нарисованы 5 кругов. |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | **Рефлексия**  **Воспитатель:** Какое захватывающее у нас путешествие получилось. Подходит время возвращаться в садик.  Ребята, у меня есть снежок. Давайте с вами встанем в круг и вспомним, как мы помогли мишке вернуться домой.  **Рефлексия «Снежный ком».**  ***Дети по кругу передают «снежный ком» и говорят о том, какие препятствия они проходили и получилось ли у них).***  **Подведение итогов занятия**  - Кто к нам пришел в гости?  - Что у него случилось?  - Какое препятствие запомнилось больше всего?  - Кто из вас сегодня был самым ловким?  - Понравилось вам помогать мишке?  - На этом наше приключение закончилось. Всем спасибо. | Не допускать резкой остановки после ОВД, постепенно восстанавливать дыхание.  Снежный ком изготовлен заранее из бумаги. |

**Аннотация к занятию по физической культуре**

**«Спешим на помощь мишке» в средней группе**

Вопрос физического развития и здоровья детей довольно актуален, это неоднократно подчеркивается родителями, педагогами и рядом специалистов в области дошкольного образования. Здоровье ребёнка, его полноценное физическое развитие является основой формирования личности. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать работу по физическому развитию именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре. Их следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексные упражнения должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении, и быть увлекательным.

Занятие в средней группе воспитывает навыки здорового образа жизни, учит заботиться о своем здоровье, совершенствует умение ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между поставленными в ряд предметами, укрепляет мышцы стопы и спины, формирует правильную осанку, учит бегать в разных направлениях с увертыванием, отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

Конспект занятия по физическому развитию в средней группе «Зимние приключение медвежонка» разработан в соответствии с требованиями ФГОС.

Длительность занятия составило 20 мин. Были учтены возрастные и индивидуальные особенности детей.

Также на занятии использовался сюрпризный момент, что привлекло особое внимание детей и побудило в них желание помощь герою - мишке.

Занятие проводится в игровой форме, на улице, а это является лучшим средством для укрепления здоровья и повышения иммунитета.

Занятие соответствовало целям и задачам.

На участке заранее нарисовали яркими красками змейку, круги, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон, который благоприятно воздействует на организм ребенка.

Образовательный процесс организован так, чтобы детьми достигли оптимальной двигательной активности.