**Технологическая карта образовательной деятельности в подготовительной группе «Путешествие»**

Составила Машкова Екатерина Васильевна

воспитатель МОУ «Эдучанская СОШ» (дошкольное отделение)

**Цель:** закрепление навыка метания мешочка из-за головы в цель

**Задачи:** 1) Закрепление навыков прыжка двумя ногами через косички и метания мешочка из-за головы

2) Укрепить ССС и дыхательную систему

3) Способствовать воспитанию выдержки, самостоятельности и умения работать в коллективе

**Образовательная область**: физическое развитие

**Вид детской деятельности:** двигательная

**Оборудование:** платочки по количеству детей, корригирующая дорожка, мешочки по количеству детей, обручи на подставке 2 шт, косички 5 шт, канат, скамейка, две карты-схемы; для игры: бабочка из бумаги, заяц, остров (картинка).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структура занятия** | **Содержание образовательной деятельности** | **Планируемый результат** |
| **I Подготовительно-вводная часть**  1. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги  2. Ходьба обычная 15 сек  3. Ходьба скрёстным шагом 10 шагов  4. Ходьба в полуприседе10 шагов  5. Ходьба выпадами 10 шагов  6. Ходьба приставным шагом боком по 5 шагов  7. Ходьба по корригирующей дорожке 10 сек  8. Бег обычный 15 сек  9. Бег с захлёстыванием голени. 15 сек  10. Бег с подъёмом вперёд прямых ног. 10 шагов  11. Бег обычный 10 сек  12. Ходьба с восстановлением дыхания  13. Построение для выполнения ОРУ  **ОРУ с платочками**  14. «Поднять паруса»  И.п.: о. ст., платочки внизу  В.: 1-3- платочки перед собой  2- платочки вверх  4 - в и.п. 6 раз  15. «Волны»  И.п.: широкая стойка, правая рука внизу, другая вверху  В.: 1-2-3– рывки руками  4 – меняем положение рук 6 раз  16. «Ветер колышет паруса»  И.п.: узкая стойка, руки перед грудью  В.: 1-2 – поворот туловища вправо рывками  3-4 – тоже в левую сторону 6 раз  17. «Сигнальные огни»  И.п.: широкая стойка, руки вверх  В.: 1-3 – наклон вперёд, руками достать пола  2-4 – в и.п. 6 раз  18. «Иллюминаторы»  И.п.: сед, ноги вместе, руки на поясе  В.: 1-2-3 – наклон вперёд, достать до носка  4 – в и.п. 6 раз  19. «Осьминог»  И.п.: лёжа на спине, руки над головой  В.: 1-3 – поднять руки и приподнять ноги  2-4 – в и.п. 6 раз  20. «Лодочка»  И.п.: лёжа на животе, руки впереди  В.: 1-3 – приподнять руки и ноги вверх, прогнуть спину  2-4 – в и.п. 6 раз  21. «Салют»  И.п.: о.с., руки опущены  В.: прыжки скрёстно, махи руками 30 прыжков | Каждому ребёнку заправляется на поясе платок.  Здравствуйте, ребята! Стройся! Проверяем расстояние друг от друга. Равняйсь! Смирно! Вольно! На первый – второй рассчитайсь! В две шеренги – стройся, раз-два!  Сегодня мы с вами будем путешествовать и отправимся на остров. Нам надо быть сильными и ловкими. Вы готовы к путешествию?(Ответы детей.) Тогда в путь. На-пра-во! В обход налево шагом – марш! Держим дистанцию, спина прямая, помогаем руками. У нас начинается шторм, идём скрёстным шагом, спину держим прямо. А, сейчас мы с вами пойдём полуприседе. А, теперь, представьте, что вы великаны, и будем с вами делать выпады. А, сейчас, нам нужно обойти скалу, которая встретилась нам на пути. Идём приставным шагом - левым боком, теперь правым боком. У нас на пути «мелководье» идём по корригирующей дорожке медленно, чтоб нам не повредить нашу палубу. А, сейчас, наш корабль прибавит ходу, бежим обычным бегом. А, теперь, бежим с захлёстыванием голени. Меняем положение, бежим с подъёмом вперёд прямых ног. Бежим обычным бегом. Замедляем темп, переходим на шаг, восстанавливаем дыхание, руки вверх – глубокий вдох, руки вниз – выдох через нос. Через середину зала – марш! Направляющий на месте – стой! Группа, на-пра-во, раз-два! Разойдись в право на вытянутые руки! Взяли платочки в руки. Я показываю, а потом вы выполняете.  Упражнение «Поднять паруса». И.п.: основная стойка, руки внизу, раз – платочек перед собой, руки прямые, спина прямая два – руки вверх, три – руки перед собой, четыре – в и.п., упражнение выполняем 8 раз. Упражнение понятно? И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!  Упражнение «Волны». И.п. широкая стойка, правая рука внизу, левая верху, делаем рывки руками, спина прямая раз, два, три на четыре меняем положение рук. Упражнение понятно? Упр. Выполняем 8 раз. И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!  Упражнение «Ветер колышет паруса». И.п. узкая стойка, руки перед грудью. Поворот туловища рывками, сначала в правую сторону раз-два, три-четыре – в левую сторону. Упражнение понятно? Уп. Выполняем 8 раз. И.п. принять! Упр. начинай! Закончили!  Упражнение «Сигнальные огни». И.п. широкая стойка, руки вверх, спина прямая. Раз - наклон вперёд, достаём до пола, два в и.п., три-четыре тоже самое. Упр. выполняем 8 раз. И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!  Упр. «Иллюминаторы». И.п. сед, сели на пол, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая. Пружинистыми движениями, руками достаём до носка, ноги не сгибаем, раз-два-три, четыре –в и.п. Упр. выполняем 8 раз! И.п. принять! Упр. начинай! Закончили!  Упр. «Осьминог». И.п. лежа на спине, руки над головой. Раз – поднять руки и приподнять ноги, два в и.п. три-четыре тоже самое. Упр. выполняем 8 раз! И.п. принять! Упр. начинай! Закончили!  Упр. «Лодочка». И.п. лёжа на животе, руки вперёд на раз – приподнять руки и ноги вверх, прогнуть спину, два в и.п. три-четыре тоже самое. Упр. выполняем 8 раз. И.п. принять! Упр. начинай! Закончили!  Упр. «Салют». И.п. основная стойка, руки опущены, раз - прыжок, ноги ставим широко, руками хлопок, два- прыжок ноги скрёстно, три – прыжок ноги широко, руками хлопок, четыре –прыжок ноги скрёстно. Выполняем 15 прыжков, потом ходьба на месте, ещё 15 прыжков, потом ходьба на месте. И.п. принять! Упр. начинай! Закончили! Восстанавливаем дыхание, глубокий вдох, выдох через нос. Группа налево, раз-два! В обход по залу направо - шагом марш! Сдаём платочки. Направляющий, на месте - стой! Направо! | Дети построены в шеренгу.  Дети поняли цель занятия.  Организм подготовлен к ОРУ.  Дети построены в две шеренги для выполнения ОРУ.  Дети выполнили все ОРУ.  Активизировали организм для выполнения ОВД. |
| **II Основная часть**  1. Ходьба на носочках по скамейке  2. Прыжки двумя ногами через косички  3. Ходьба по канату пятки на канате, носки на полу  4. Пролезание боком в обруч  5. Метание мешочка из-за головы в горизонтальную цель  П/и «Охотники и зайцы» 3 раза | Сейчас, морячки, нам предстоит выполнить задания. У меня в руках для каждой подгруппы карта-схема, нужно разобраться с ней. (Разбираются, в это время готовлю оборудование, расставляю.) Ребята, вы разобрались с картой-схемой? Первая подгруппа, что вам нужно сделать? (Ответы детей). Вторая подгруппа, вам, что нужно сделать? (Ответы детей.) Теперь проверим вашу готовность. Ну, что, вы готовы к испытаниям? (Ответы детей) Тогда вперёд! Каждая подгруппа идёт туда, что им нужно выполнить по карте-схеме. Перед выполнением заданий, сначала показывает правильность выполнения данного задания, когда дети поняли, они приступают к выполнению.  Первая карта-схема «Остров» Для начала я вам покажу, как правильно выполнить эти упражнения.  1) Ходьба по скамейке – Представьте, что вы высоко-высоко над землёй и вам нужно аккуратно пройти, чтоб не упасть. Руки в стороны, идём на носочках, смотрим вперёд, не под ноги себе! Спину держим прямо, когда дошли до конца скамейки, поворачиваемся и спускаемся спокойно – не прыгаем!  2) Прыжки через косички – Ребята, представьте, что здесь река, косички это течение реки, а пустое место это камни. И вам нужно перепрыгнуть реку. Руки на поясе, если неудобно можете делать замах руками, делаем прыжок двумя ногами, перепрыгиваем через косички.  3) Ходьба по канату – А, здесь представьте, что вам нужно пройти через пропасть по хрупкой канатной лестнице. Стараемся наступать на канат, держим спину прямо, руки на поясе, кому неудобно можно руки в стороны.  4) А, здесь мы будем с вами проходить через джунгли. Пролезание правым боком в обруч, а потом левым боком. 3 круга нужно сделать.  Вторая карта-схема «Цель». Для начала, я вам напомню, как нужно выполнять данное задание правильно.      Берём мешочек, держим его пальцами в ладонь не ложем, встаём правильно, прицеливаемся, делаем замах и кидаем. Вспомнили? (Ответ детей) Все взяли у меня мешочки в корзине, встали на эту сторону зала, перед вами цель, вам нужно попасть в эту цель. 5 раз.  Потом дети меняются заданиями. А, сейчас вам нужно поменяться заданиями.  А, сейчас, мы все дружно уберём атрибуты и сыграем с вами в игру.  Раз-два-раз-два, начинается игра!  Построились в шеренгу! Игра называется «Охотники и зайцы». Мы с вами будем прыгать и метать мешочек. Правила игры: нам нужен охотник (Кто хочет быть охотником?), а остальные будут – зайцами. Здесь дом охотника, а здесь дом зайцев. Охотник ходит по залу и делает вид, что ищет следы зайцев, а потом возвращается домой. В это время выбегают зайцы и скачут по полям. Скачут на двух ногах. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегаю к себе домой, а охотник бросает мешочек в них. В кого попал мешочек, считается подстреленным, и он забирает его в свой дом. Охотник стреляет, только по ногам, выше нельзя! Ребята, что делает охотник? Что делают зайцы, когда я говорю «охотник!»? Охотник куда стреляет? | Дети построены для выполнения ОВД.  Дети поняли, что им нужно сделать.  Дети выполнили первую часть ОВД.  Дети выполнили вторую часть ОВД.  Дети поняли цель игры.  Дети выполнили поставленную задачу. |
| **III Заключительная часть**  МПИ «Найди и промолчи»  Ходьба обычная | У меня для вас есть ещё одна игра, называется она «Найди и промолчи». Мы с вами в неё уже играли. Кто напомнит мне правила игры? (Ответы детей). Молодцы! Вспомнили, мне нужно, чтоб вы нашли, где бабочка находится. А, теперь, найдите, где заяц. И ещё один предмет нужно найти, мы же с вами путешествовали по острову, вот найдите мне, где здесь остров у нас. Как у вас хорошо получается, вы нашли все предметы, какие вы внимательные!  Построились в шеренгу! Сегодня мы хорошо с вами по работали. Вы все ловкие, умелые, меткие, внимательные. Выполнили все испытания. Серёжа в следующий раз, когда ты будешь охотником, ты постарайся быть метким. Направо! В обход налево по залу шагом марш. Дети делают круг. На второй круг, дети выходят из зала. | Привели организм в нормальное состояние. |