Технологическая карта физкультурного занятия в зале (старший возраст)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема и форма занятия. | Культурологическиецели и задачи. | Алгоритм занятия. | Эмоц. условия для проявления тв-ва детей | Дизайн игровой среды. |
| «Акробатическая группировка» (на основе акробатических упражнений).- обучение детей акробатическим упражнениям на кружке «Арлекино»;- рассматривание иллюстраций и фотографий с выполнением акробатических упражнений;- изготовление вместе с детьми карточек с графическим изображением акробатических упражнений;- коллективная работа «Цветочная клумба» (аппликация разными способами: традиционная – плоскостная, с использованием лоскутков, сжатой бумаги). | 1. Воспитание эмоциональной культуры:- совершенствовать пластику и гибкость движений как способы самовыражения внутреннего состояния;- развивать творчество о придумывании разных акробатических фигур.2. Воспитание нравственной культуры:- способствовать развитию правильной осанки;- учить детей объективно оценивать свои и движения товарищей, более развернуто и обоснованно.3. Воспитание двигательной культуры:- учить детей влезать на гимнастическую стенку и выполнять на ней акробатические упражнения;- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (на конце акробатической скамейки выполн. акробатич. упражнения);- развивать гибкость тела, укреплять мышцы спины и живота;- обучать детей выполнять упражнения на растяжку. | Показать иллюстрации с изображением спортсменов-акробатов.I. Элементы художественной гимнастики (муз. П.И. Чайковского «Щелкунчик»).1. Проверка осанки около стены, двери, стойки, спорт. комплекса.Дыхание не задерживать, стоять свободно, без напряжения (в теч. 10 счетов).2. Ходьба с продвижением вперед (15-20 сч.). Спину держать прямо, подбородок слегка приподнят.3. И.п. – встать в 1-ю позицию, руки в стороны (плечо и рука составляют одну прямую) 1-2 руки опустить вниз и поднимать их перед лицом, сделать круг руками 3-4, повторить как на счет 1-2, 5-8.Два попеременных боковых круга, руками назад. Во время упр. нижние углы лопаток соединены, плечи держать на одном уровне, голова тянется вверх, мышцы живота не расслаблять, шею не вытягивать, в плечах руки не напрягать. Дыхание не задерживать. То же вып. на каждый счет.4. И.п. –встать в 1-ю поз. спиной к стене. 1-4. Полуприсяд., сохр. правильную осанку и не отрывая пяток от пола, руки вперед, хлопнуть в ладоши.5-8 медленно напрячь межлопаточные мышцы, опустить руки и вернуться в и.п.II. Акробатика.1. Упр. на матах.а) «Самолет».б) «Ласточка» с колена.2. Прыжки на батутах.а) «Зайка-попрыгайка».б) «Тигрята непоседы».3. Упр. на батутах.а) «колечко»б) «корзиночка».Акроб. комна.«Цветы».1. «Космея» (дети расположены по кругу и выполн. акроб. упр. «самолет»).2. Георгин (упр. «корзиночка»).3. Роза (упр. «колечко»).4. Ромашка. (упр. полушпагат).5. Бархатцы (упр. червяк – поднимать верхнюю часть туловища, руки в упоре на полу).Руководитель берет на себя роль садовника и имитирует поливку клумбы с цветами, после чего цветы распускаются, дети выполняют то или иное упражнение).О.В.Д.1) Влезание на гимнастическую стенку, выполняя акробатические упр. на лестнице (исп. граф. изображения упр.) – на каждом подъеме выполнять др. упражнение.2) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи на конце скамейки, выполнять акробатические упр.: ласточка с колена, ласточка на одной ноге, «колечко».3) Прыжки на пр. и лев. ноге между фигурками зверушек (по сигналу дети должны остановиться и выполнять акробатические упражнения: «корзиночка», «верблюд», «березка», «полушпагат»).Дыхательная гимнастика:«Звуковые фигуры»1. «Столбик» – ноги вместе, руки прижаты к телу, произносить звук с закрытым ртом.2. «Мостик» - прогнуться назад, пытаться рукой достать пол.3. «Деревья качаются»Наклон туловища вправо – влево без остановки.4. «Колобок» – приобхватывать руками колени, голову плотно прижать к коленям и груди. | Руководитель:«Посмотрите ребята на гимнасток. Какие они гибкие, пластичные, изящные, красивые. Чтобы добиться такой красоты необходимо часто тренироваться и следить за своей осанкой каждую минуту».1. «Посмотрите, красота. Словно струночка спина.Чтобы ее не искривить.Нужно прямо всем ходить».2. «Вот на сцене балеринкиСловно павушки плывут.Распрямили они спинки.Гордо голову несут»3. «Балеринки у станкаРуки взмыли в небеса.Две лопаточки свели.Красивую осанку обрели».4. «Вот опять вы у стены.Ножки в коленочках согни.Хлопни раз и хлопни два.Разминочку начать пора».II. 1 «Самолеты полетелиНа аэродром дружно сели.Тут и крылья и фюзеляж.Самолет в порядке наш.За самолетом ласточка летит,Обогнать его спешит.»2. «Зайка-зайка попрыгайка.Скачет без умолку зайка.Ноги вместе, ноги врозь.Не сидит никак на месте.»1. «Раскосматилась космея»Причесать ее не смею.Хоть косматая она,Но уж больно хороша.2. «Игольчатый георгин распушил свои юбочки.Такое ощущение, что он взлетит сейчас как эльф и полетит над садом»..3. И чайная роза собрала свои нежные лепесточки в красивую чашечку и предлагает всем выпить вкусный сладкий нектар.4. Ромашка распрямила свои лепесточки как пальчики, которые нежатся на солнышке.5. «А что это за ребристая шапочка? Это выглядывают между высокими цветами ярко оранжевые бархатцы.1. «Все цветы сейчас полью,Потому что их люблю,Но ведь это не цветы,Это ж дети молодцы.Акробатикой увлеклись и в цветочки превратились».«Выше детки поднимайтесь,В воздушных гимнастов превращайтесь»2. «Вот и мостик впереди,Нужно по нему пройти.А в конце кардебалет.Он избавит от ста бед».3. Вот зверушки на пути,Нам их нужно обойти.А потом мы полнжим,Акробатику изобразим.«Мы к столбу прислоним ухоИ послушаем что там.Что доносится до слуха?Ток бежит по проводам.Мы на мостик взобралисьИ прогнулись с него вниз».«Вот деревья закачались.Ветру сильному поддались».«Нам навстречу колобок,Нет ушей, ни рук, ни ног». | - муз. П.И. Чайковского «Щелкунчик» (аудиозапись);- на полу расположена нарисованная клумба, на которой рядами расположены разные цветы, выполненные различными способами;- на окне ваза с искусственными цветами. |