

Технологическая карта  
НООД  
по образовательной области «Физическое развитие».  
Раздел «Физическая культура»  
в подготовительной к школе группе.

Воспитатель МБДОУ д/с№1 «Улыбка»  
г.о.г. Мантурово, Костромской области  
Зайцева С.В.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА НООД

**Группа:** подготовительная группа (6-7 лет).

**Образовательная область:** Физическое развитие.

**Направление:** Физическая культура.

**Тема:** НООД по физической культуре «Вперед к ГТО».

**Воспитатель:** Зайцева С.В.

**Цель:** развитие и совершенствование физических качеств (ловкости, силы, выносливости, гибкости, меткости и координации);

**Задачи:**

*Образовательные: способствовать*

- дальнейшему знакомству детей с занятием кругового метода.
- формированию навыков самостоятельного выполнения упражнений
- развитию двигательного воображения при помощи учебных карт- схем
- самостоятельно, придумывать новые, усложненные правила игры.
- обогащению словаря

*Развивающие (оздоровительные): развивать*

- высокую физическую работоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку.
- координацию движений и навыков ориентировки в пространстве.
- основных групп мышц
- ловкость, внимание, скоростную реакцию, умение согласовывать движения с музыкой

*Воспитательные:*

- формирование навыков самоорганизации, согласованной и дружной работы при выполнении учебных заданий в парах в звеньях,
- способствовать воспитанию трудолюбия и стремления выполнять в полном объеме двигательное задание.
- создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.

**Словарная работа:** физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость (быстрота).

**Освоения содержания образовательных областей:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Виды деятельности:** игровая, двигательная, социально-коммуникативная.

**Средства реализации:** Оборудование: гимнастическая маты 2 шт, скоростные лестницы 2 шт, гимнастические скамейки 2 шт, мячи 3 шт, карты- схемы – 2 шт., презентация, проектор, экран, ПК, аудиозаписи.

Этапы (последовательность) деятельности	Содержание деятельности Методы, формы, приемы, возможные виды деятельности, № слайда из мультимедийной презентации.	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей, выполнение которых приведет к достижению запланированных результатов
<p><b>Мотивационно-организационный</b></p> <p>Вызвать интерес к теме занятия, привлечь внимание.</p> <p>Активизировать мыслительную деятельность</p>	<p>Колокольчик озорной Ты ребят в кружок построй Собрались ребята в круг Слева- друг и справа друг Вместе за руки возьмёмся И друг другу улыбнемся Пусть наша добрая улыбка Согреет всех своим теплом Напомнит нам, как важно в жизни Делиться счастьем и добром</p> <p>1 Слайд (Входящее сообщение). 2 Слайд. На экране появляется ГТОшка: Здравствуйте, ребята! Узнали меня? Правильно, я ГТОшка. Передаю вам привет из страны ГТО. Много слышал о ваших спортивных успехах, поэтому хочу пригласить на сдачу норм ГТО. Но чтобы получить приглашения, и принять участие в этом спортивном событии, вам нужно овладеть качествами животных, которых я прислал. Желаю удачи! До свидания! До скорой встречи!</p>	<p><i>(Педагог показывает упражнения сопровождая его стихотворением. Стимулирует любознательность, интерес.)</i></p> <p>-Здравствуйте, ребята. Сегодня нас ожидает необычное приключение внимание на экран...</p> <p>Активизирует обсуждение.</p>	<p>Дети выполняют упражнения согласно тексту.</p> <p>Возникновение интереса к дальнейшей деятельности.</p>

	<p>Ребята, а давайте посмотрим, что это за животные такие Слайд 3. Слон, верблюд, заяц, обезьяна, орел. Какие понятия зашифрованы? Что нужно сделать чтобы овладеть этими качествами? Как их развить? С помощью чего?</p> <p>Сделайте глубокий вдох, выдох Вдохните здоровье, выдохните болезни Вдохните добро, выдохните неприятности Вдохните уверенность , выдохните скованность и беспокойство</p>	<p>Задает вопросы, стимулирующие процесс мышления. Развивает диалогическую речь</p> <p>-Занятие наше предлагаю провести по парно, ведь с другом любое дело по плечу</p> <p>Все готовы? Равняйсь, смирно. Давайте настроимся на рабочий лад. (проводит дыхательную гимнастику настрой)</p>	<p>Вступают в диалогическую речь.</p> <p>Дети выбирают себе напарника (разбиваются на пары)</p> <p>Дети выполняют задания согласно тексту</p>
<p><b>Вводный</b></p> <p>Повысить эмоциональный тонус, подготовить организм к физической нагрузке основного этапа занятия.</p>	<p>Построение в колонну по 2. Под фонограмму «Вместе весело шагать»</p> <p>Ходьба и бег парами; Ходьба в колонне по одному на носочках руки вверху пары держат друг друга; Приставной шаг парами лицом друг к другу, по свистку смена направления движения; Ходьба змейкой по парно; Парный бег; Ходьба через середину зала построение в 2 колонны.</p>	<p>Воспитатель дает команды. По парно на лево, в обход по залу шагом марш...</p> <p>Расчет на первый- второй попарно</p>	<p>Дети выполняют команды</p>

<p><b>Основной Организационно- поисковый</b></p> <p>1.Развивать все группы мышц; 2.Укреплять сердечно-сосудистую систему;</p>	<p><i>(Пальчиковая гимнастика)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Лицом друг к другу становись, ладошками к другу дотянись</li> <li>2.Пальчиками по приветствовались</li> <li>3.А, теперь, ладонями потрись</li> <li>4.Пальчиками по ладошкам пробегись</li> <li>5.А теперь в замочек ухватись</li> <li>6.И конечно поздоровались</li> </ol> <p><i>ОРУ в парах</i></p> <p><b>1</b> И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки; 1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3-4-и.п.</p> <p><b>2</b> И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами; 1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4-то же</p> <p><b>3</b> И.п.- спиной друг к другу, хват под локти;1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера; 3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов</p> <p><b>4</b> И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1- присед; 2-и.п.; 3-4- то же</p> <p><b>5</b> И.п.- руки на плечи партнера; 1-3- три пружинящих наклона прогнувшись; 4- и.п.</p> <p><b>6</b> И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 и.п.</p>	<p>Для начала упражнения подаётся команда: «Упражнение начинай!»</p> <p>Воспитатель следит за осанкой, выполнением упражнений, при необходимости помогает.</p> <p>Привлекает внимание, побуждает к действию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.дети соединяют ладони в паре</li> <li>2.соединяют пальчики поочередно с пальчиками напарника</li> <li>3. трутся ладошками</li> <li>4. вначале один бегаёт пальчиками по ладоням другого, затем меняются</li> <li>5. пальцы в замок между пальцами соседа</li> <li>6. пожать руки друг другу</li> </ol> <p>Дети выполняют ОРУ парами</p>
---	---	--	--

<p>3.Закреплять ОВД – ходьба приставным шагом по гимнастической скамье с наклоном вперед, прыжки на выбор продвижением вперед с использованием скоростных лестниц; силовые упражнения с использованием</p>	<p><b>7</b> И.п.- первые – сед, обхватить вторых за шею. Вторые – сед ноги врозь с наклоном; 1-2- первые – вис лежа; 3-4- и.п.; 5-8- сменить положения партнеров  <b>8</b> И.п.- первые – лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держать за ноги первых; 1-2- стойка на лопатках; 3-4- смена положений партнеров  <b>9</b> И.п.- присед, руки на плечи партнера; 1- стойка, мах правой; 2- и.п.; 3- стойка, мах левой; 4- и.п.  <b>10</b> И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо; 1-3- три прыжка на левой; 4-смена положений руки ног; 5- 7- прыжки на правой; 8- и.п.</p> <p>ОВД по схеме</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места</li> <li>2. Упражнение крокодильчик (ходьба на руках)</li> <li>3. Прыжки с продвижением вперед по скоростным лестницам - со сменой на второй круг силовая тренировка на скоростных лестницах (по выбору детей)</li> <li>4. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейки с наклоном вперед ( ноги прямые)</li> </ol>	<p>Итак, мы размялись, и чтобы нам стать сильными, как слон, выносливыми, как верблюд и другие звери с картинок подготовимся и проведем круговую тренировку по картам- схемам.  Делимся на два звена ( первое, второе)</p> <p>Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений и соблюдением техники безопасности. Привлекает внимание, побуждает к самостоятельным действиям.</p>	<p>Дети делятся на 2 звена, рассматривают карты-схемы, самостоятельно определяют место и последовательность. (Против часовой стрелки), расставляют оборудование, выполняют ОВД парами по методу круговой тренировки по звеньям.  Дети с помощью схемы выполняют задание парами один выполняет, второй страхует.</p>
--	---	---	---

<p>скоростных лестниц, прыжок в длину с места; ходьба на руках (слон). 4. Развивать такие физические качества, как силу и глазомер; 5. Расширять представления о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления; 8. Развивать самостоятельность при выполнении физических упражнений</p>	<p><i>Глазная гимнастика</i> Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри. Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.</p> <p><i>Подвижная игра «Вышибалы»</i></p>	<p>Итак, ребята, мы отлично потренировались, и стали сильными, как слон, выносливыми, как верблюд, гибкими как обезьянки, ловкими и прыгучими как зайцы. Но про кого-то мы забыли, давайте вспомнить каких еще животных нам прислал ГТОшка (забыли орла), а каких качествах нам напомнил орел (меткость). А какую игру на меткость вы знаете? <i>Подвижная игра «Вышибалы»</i>, но для начала нам надо, сделать гимнастику для глаз. Воспитатель следит за выполнением правил игры и соблюдением техники безопасности.</p>	<p>Дети выполняют глазную гимнастику для глаз согласно тексту.</p> <p>Вспоминают правила игры, технику безопасности во время проведения игры.</p>
<p><b>Заключительный. Рефлекторо-корректирующий</b> Вызвать у детей положительное отношение к результатам своей деятельности</p>	<p>Слайд №3 Появляется ГТОшка Я согласен с вами вы справились с заданиями и передаю вам приглашение для сдачи норм ГТО, которые состоятся в спортивной школе. Слайд №4 Приглашение</p>	<p>- Как вы считаете, овладели ли вы теми физическими качествами животных, изображения которых нам прислал ГТОшка? Активизирует обсуждение. Формирует потребность делиться своими впечатлениями - Вы сегодня молодцы, показали, что вы готовы к сдаче нормы ГТО и через 3 дня мы с вами отправимся в спортивную школу сдавать нормы ГТО 1 ступени.</p>	<p>Дети отвечают на вопросы о том, какие физические качества они укрепили, и какое это имеет значение для них.</p>

	<p><i>«Цепочка дружбы»:</i> — Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! И теперь мы улыбнемся Дружно за руки возьмемся У нас получилась «цепочка дружбы»! И друг другу на прощанье Мы подарим пожелание Не ленитесь не когда Здоровым станешь ты тогда! Раз, два, три, четыре, пять скоро встретимся опять!</p>	<p>Проводит «Цепочку дружбы» -</p>	<p>Дети выполняют упражнения согласно тексту</p>
--	---	--	--