**Технологическая карта утренней гимнастики в младшей возрастной группе**

**МАДОУ д/с №12**

**Студентки Григорьевой Ольги Вячеславовны**

Цель: формирование потребности в двигательной активности

Задачи:

1. Образовательные: закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному;

2. Оздоровительные: разбудить организм детей, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день;

3. Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Планируемый результат: (в соответствии с задачами)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания** | **Умения** | **ОТношение** |
| Дети знают, как ходить и бегать в колонне по одному. | Дети умеют ходить и бегать в колонне по одному. | У детей хорошее настроение, вырабатывается привычка к ежедневным физическим упражнениям. |

Пространственно-временной ресурс: 6 минут.

Программно - методическое обеспечение:

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 304 с.
2. Татьяна Харченко - Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет.

Оборудование: игрушка кошка, бубен.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть гимнастики** | **Задачи части гимнастики** | **Содержание** | **Дозировка** | **Используемые методы и приемы** | **Планируемый результат** |
| **Вводная**  | Создание интереса;закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному; | **Воспитатель.** Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:*Мохнатенькая,Усатенькая.Лапки мягоньки,А коготки востры.*Давайте поиграем вместе с кошечкой. Воспитатель показывает игрушку кошку и проводит зарядку.Ходьба обычная за киской Бег на носочках.Ходьба с высоким подниманием колена Бег обычный Ходьба большими шагамиБег в быстром темпе.Ходьба  | 1 мин(15 сек). (10 сек)(15 сек). (10 сек).(15 сек). (10 сек). | Словесный загадкаСюрпризный момент: мягкая игрушка кошкаНаглядно – слуховой: бубенСовместное выполнение упражнения с объяснением, указаниями.Положительная оценка.Имитация. | У детей появился интерес к занятиюДети отвечают на вопросВыполняют упражнения. |
| Основная  | разбудить организм детей, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день; | 1. **Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в и. п. 1. **Упражнение «Мягкие лапки»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед –«мягкие лапки», разжать кулачки, пошевелить пальцами- «а в лапках царапки». Вернуться в и. п. 1. **Упражнение «Где же хвостики?»**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. 1. **Упражнение «Кошечка сердится и волнуется»**

И.п.: стоя, на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в и. п. 1. **Упражнение «Кошечка отдыхает»**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в и. п. Темп умеренный.1. **Упражнение «Котята -попрыгунчики»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 2-3 «пружинки». | По 4 раза в каждую сторону. Темп медленный.Повторить 4 раз.Повторить по 4 раза в каждую сторону.Повторить 4 раз. Темп медленный.Повторить по 3 раза в каждую сторону.6 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза | Совместное выполнение упражнения с объяснением, указаниями.Положительная оценка. | Выполняют упражнения. |
| **Подведение итогов.****Рефлексия.** | Отдых от упражнений. | Ходьба обычная за киской Построение друг за другом.- Ребята, вам понравилось играть с кошечкой?**- «**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»- Да. | (15 сек.) | Совместное выполнение упражнения с объяснением, указаниями.Положительная оценка.Вопрос. | Выполняют упражнения.Отвечают на вопросы. |