**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 шагами  Бег в быстром темпе.  Ходьба | 1 мин  (15 сек).  (10 сек)  (15 сек).  (10 сек).  (15 сек).  (10 сек). | Словесный загадка  Сюрпризный момент: мягкая игрушка кошка  Наглядно – слуховой: бубен  Совместное выполнение упражнения с объяснением, указаниями.  Положительная оценка.  Имитация. | У детей появился интерес к занятию  Дети отвечают на вопрос  Выполняют 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. |