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

**МАДОУ д/с №12**

**Студентки: Григорьевой Ольги Вячеславовны.**

Цель: Создание эмоционального подъёма, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад.

Задачи:

1. Образовательные: закреплять умение строится в шеренгу, перестроение в колонну по одному, и в две колонны по одному;

2. Оздоровительные: развивать равновесие и координацию движений, мышцы рук и ног;

3. Воспитательные: воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Планируемый результат: (в соответствии с задачами)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания** | **Умения** | **ОТношение** |
| Знают, как строится в шеренгу, в колонну две колонны по одному. | Умеют строится в шеренгу, в колонну и две колонны по одному. | У детей есть стремление вести здоровый образ жизни. |

Пространственно-временной ресурс: время 15мин

1. Программно - методическое обеспечение: 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. утренняя гимнастика. Автор: Ерёмина Ольга

Оборудование: Кегли-гномы (по количеству детей), разноцветные обручи.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть гимнастики** | **Задачи части гимнастики** | **Содержание** | **Дозировка** | **Используемые методы и приемы** | **Планируемый результат** |
| **Вводная часть** | Создание интереса, Пробуждение организма. | Построение в шеренгу.— Ребята, сегодня мы отправляемся в сказочную страну, где живут гномы.Перестроение в колонну по одному. Направо!Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одному.Ходьба в колонне по одному. В путь за направляющим шагом марш!1) ходьба в колонне по одному. - Ребята мы подошли к ручейку давайте его перепрыгнем. Перепрыгиваем через ручей приставным шагом.2)прыжки приставным шагом.- Ребята впереди мы видим озеро, давайте подойдем к нему как «уточки» в полном приседе.3) ходьба в полном приседе.-В озере мы увидели крокодила, убегаем от него. С захлестом голени сзади.4) бег с захлестом голени. -Теперь мы пришли на луг. Идем, как лошадки высоко поднимаем колени 5) ходьба с высоким подниманием бедра. -Лошадки побежали, лёгкий бег с переходом на шаг.Построение в шеренгу и дыхательное упражнение. «Вдыхаем свежий воздух волшебной страны»Чтоб здоровым сильным быть Со спортом надо всем дружить На зарядку выходитеСвою ловкость покажите.6) лёгкий бег с переходом на шаг— Гномы нас уже встречают и в гости приглашают. Расчет на первый, второй.Перестроение в 2 колонны с кеглями-гномами.Построение в шеренгу и дыхательное упражнение.Расчет на первый, второй.Перестроение в 2 колонны с кеглями-гномами. | (30сек. темп средний) Произвольное(30сек. темп быстрый)Произвольное(30сек., темп медленный)Произвольное(30сек., темп быстрый)Произвольное (30сек. темп средний) Произвольное(30сек. темп быстрый)ПроизвольноеДыхание медленное, глубокое. | Репродуктивные методы: название упражнения, объяснение выполнения,указания для уточнения задания, похвала.Практические методы: показ упражнения педагогом и выполнение с детьми.Наглядные методы: показ упражненийСоблюдая размеры залаПрыжки выполняются как можно мягче.Спину держать прямо, вперед не наклоняться.Пяточки поднимаем выше.Колени поднимаем выше, спина прямая.Бегать, не наталкиваясь друг на друга.Вдох через нос, выдох через рот. | Дети заинтересованы. Активно выполняют упражнения. |
| Основная часть |  | «приветствие»: 1) и. п. стоя, руки за спиной. 1- Шаг в правую сторону, наклон головы вперед, вернуться в и. п., 2-шаг в левую сторону наклон головы назад, в и. п. - Рассмотрим наших гномов: на высоких четвереньках обходим гномов.2) на высоких четвереньках обходим гномов «нюхаем цветочки, пробуем ягоды»: 3) и. п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. 1- Присесть, руками упереться в пол, 2 - отставить одну ногу назад, 3 – ногу обратно 4- вернуться в и. п., 1- присесть, руками упереться в пол, 2- отставить другую ногу назад 3 - ногу обратно 4 - в и. п. из упора в приседе переходим в положение сидя. «указатель»:4) возьмем в руки гномов и будем поворачивать. Сидя — кегли 1- вверх, 2- вниз, 3- вправо, 4-влево, то же в положении лёжа на спине, лёжа на животе Слушаем гномов:5) и. п. стоя, руки с кеглями-гномами вытянуты вперёд, ноги вместе, подносим кеглю к каждому уху и в соответствии с именем гнома выполняем движения. «молчун» — молчим, - «ворчун» хмурим брови, - «весельчак» — улыбаемся, «соня» — зеваем, «чихун» — чихаем.- Ребята что рассказали гномы?: они рассказали, что любят танцевать прыгать и скакать.6) Танцевальные движения: руки на пояс, ноги в стороны, крестиком; одна нога впереди, другая сзади — меняем, прыжки на двух ногах — руки поочерёдно поднимаем вверх | (4р. с одной стороны и 4р. с другой стороны, темп медленный) (8р., темп медленный)Произвольное(8 р., темп средний)(8 р., темп средний)Произвольное(8 р., темп средний)Произвольное(8 р., темп средний)Произвольное | Спина прямая, руки напряжены. методы: название упражнения, объяснение выполнения,указания для уточнения задания, похвала.Практические методы: показ упражнения педагогом и выполнение с детьми.Наглядные методы: показ упражненийПроизвольное Руки напряжены, следим за спиной. |  |
| **Заключительная часть.** |  | — На память гномам подарим воздушные шарики: Дыхательное упражнение «надуваем шарики».— Посадим гномов в «домики» (обручи) и попрощаемся с ними.Все сегодня молодцы, спасибо за занятие. Перестроение из колонн в одну колонну, проходим один круг, ставим кегли в обруч.машем гномам.«до свидания».  | Темп средний. Дыхание медленное, глубокое. | методы: название упражнения, объяснение выполнения,указания для уточнения задания, похвала.Практические методы: показ упражнения педагогом и выполнение с детьми.Наглядные методы: показ упражненийВдох через нос, выдох через рот.  |  |