**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 выходите  Свою 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)  Произвольное  Дыхание 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 упражнений  Соблюдая размеры зала  Прыжки 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 упражнений  Произвольное 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 упражнений  Вдох через нос, выдох через рот. |  |