****

**Управление общего и дошкольного образования**

**Администрации города Норильска**

**МБУ «Методический центр»**

**Сборник педагогических практик по результатам проведенного конкурса**

**Профессионального мастерства**

**«Приглашаем на занятие к инструктору по физической культуре»**

****

**г.Норильск, 2025**

**Аннотация:**

Данное методическое пособие составлено из материалов победителей и призеров конкурса профессионального мастерства «Приглашаем на занятие к инструктору физической культуре». В сборник вошли лучшие практики инструкторов по физической культуре МБ(А)ДОУ г. Норильска.

В рамках конкурса «Приглашаем на занятие к инструктору физической культуре» в форме видео и открытого показа были представлены занятия по физической культуре.

В пособии размещены технологические карты, ссылки и QR – коды для скачивания занятий победителей и призеров конкурса.

Пособие адресовано студентам педагогического колледжа, воспитателям и специалистам дошкольных учреждений.

Методист МБУ «Методический центр» Литвяк Светлана Викторовна

© Муниципальное бюджетное учреждение «Методический центр» г. Норильск, ул. Кирова д. 20 –а,

т. 8 (3919) 23-88-49

Оглавление

[Дзюбенко Ольга Петровна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС №3 «Солнышко 4](#_Toc202446935)

[Овсянкина Надежда Николаевна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 36 «Полянка» 7](#_Toc202446936)

[Гончарова Людмила Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 98 «Загадка» 12](#_Toc202446937)

[Крохмаль Светлана Ильинична, инструктор по физической культуре МАДОУ «ДС № 2 «Умка» 18](#_Toc202446938)

[Коновалов Сергей Геннадьевич, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 8 «Тундровичок» 21](#_Toc202446939)

[Балдина Гульнара Миннахматовна, инструктор по физической культуре высшей категории. МБДОУ «Детский сад №14 «Олененок» 25](#_Toc202446940)

[Зазимко Наталья Борисовна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 29 «Вишенка» 34](#_Toc202446941)

[Яшина Ева Юрьевна, инструктор по физической культуре МАДОУ №5 «Норильчонок» 37](#_Toc202446942)

**Технологическая карта занятия по физической культуре**

**МБДОУ «ДС №3 «Солнышко»**

## Дзюбенко Ольга Петровна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС №3 «Солнышко

**Тема:** «Путешествие в страну игрушек»

**Возрастная группа:** группа компенсирующей направленности (ЗПР)

**Цель:** создать условия для развития у детей основных физических качеств и двигательных умений;

укрепление здоровья с помощью игр и упражнений.

**Задачи:**

* Коррекционно-обучающие:

1. Учить детей технике перебрасывания мячей в парах (способом двумя руками снизу-вверх).
2. Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через препятствия.
3. Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч с дополнительным заданием для рук.
4. Закрепить комплекс ОРУ без предметов.

* Коррекционно-развивающие:

1. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях.
2. Развивать умение действовать по сигналу инструктора во время ходьбы, бега, перестроения.

* Коррекционно-воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность, активность и самостоятельность в выполнении упражнений.
2. Воспитывать умение выполнять осознанно физическое упражнение, координировать свои действия с партнёром.

**Материалы и оборудование:** волейбольные мячи - 4 шт., обручи, канат, конусы – 8 шт., гимнастические палки – 4 шт., пособия для подвижной игры (картинки, обручи, стойки), колонка, коврики по количеству детей.

**Ожидаемый результат:** развитие основных физических качеств и двигательных умений, укрепление здоровья. Снятие психоэмоционального напряжения у детей с помощью игр и упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Задачи этапа** | **Методы, формы, приёмы, виды деятельности** | **Ожидаемый результат** |
| **Вводно-организационный** | Организация детей.  Создание положительного настроя на работу. | Построение в шеренгу, приветствие.  Словесный. | Организованность детей, готовность слушать и слышать педагога, воспринимать информацию. |
| **Мотивационно-побудительный** | Мотивировать детей на включение в деятельность по освоению новых движений.  Формирование интереса к предстоящей совместной деятельности. | Словесный метод: сообщение цели и задачи занятия, мотивация на деятельность. | Привлечение направленного внимания.  Появление у детей интереса к предстоящему занятию. |
| **Основной** | Развивать физические качества детей с помощью игр и упражнений.  Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры.  Улучшать двигательные навыки и умения.  Воспитывать дисциплинированность, активность и самостоятельность в выполнении упражнений. | Словесный: объяснение, инструкция, вербальная похвала, напоминание.  Практический: показ упражнений.  Наглядный метод: рассматривание картинок.  Практический метод  Пальчиковая гимнастика «Игрушки»  Метод показа: демонстрация задания.  Индивидуальный подход  Практический, словесный.  Выполнение комплекса ОРУ; выполнение ОВД: перебрасывание мячей в парах; прыжки из обруча в обруч с дополнительным заданием для рук.  Подвижная игра  «Гаражи и автомобили» | Соблюдение техники выполнения: ходьбы, бега, перестроений, игровых заданий.  Умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений, четко и ритмично, под словесную инструкцию.  Владение техникой выполнения прыжков через препятствия. Умение координировать движения рук и ног.  Умение выполнять упражнение в парах.  Умение ориентироваться в пространстве. Выполняют игровые действия, следуя правилам игры. |
| **Рефлексивно-корригирующий** | Снятие психоэмоционального напряжения у детей с помощью релаксации под музыку.  Подведение итогов занятия. Рефлексия. | Методы: словесный, практический.  Слушание спокойной музыки.  Построение в шеренгу, прощание. | Умение расслабляться под музыку.  Умение переключаться с одного вида деятельности на другой.  Формирование произвольного внимания. |

Список литературы и информационных источников:

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду».
2. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет»
3. Интернет-ресурсы
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»
5. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений под ред. Е.М.Мастюковой

**Технологическая карта занятия**

**«Занятие с использованием степ – платформ»**

**Ссылка на занятие** <https://disk.yandex.ru/d/DRNdXsnJlg8Vnw>

## Овсянкина Надежда Николаевна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 36 «Полянка»

**Тема:** «Занятие с использованием степ – платформ»

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст

**Цель:** формировать у детей интерес к физической культуре и приобщать к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* Формировать умение удерживать равновесие, при выполнении ОВД с использованием степ – платформ.
* Закреплять умение детей перепрыгивать на двух ногах, через степ – платформу с продвижением вперед, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
* Совершенствовать умение выполнять ОРУ с предметами на степ – платформах под музыкальное сопровождение.

Подготовительная работа: разучивание комплекса ОРУ с использованием степ – платформ (с предметами).

Материалы и оборудование: степ – платформы по количеству детей, бубен, мячи, платочки, резиновые кольца по количеству детей, магнитофон.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Содержание этапа | Методы, формы, приемы, виды деятельности | Деятельность педагога | Деятельность воспитанников |
| Мотивационно-побудительный | Вводная беседа инструктора по физической культуре.  Ходьба с разным положением рук.  Легкий бег. | Беседа.  Строевые упражнения  Игровые упражнения.  Музыкально-ритмические упражнения. | Приветствие, доброе пожелание, установление зрительного, тактильного и эмоционального контактов.  Показ и обьяснение.  Способ организации поточный.  Использование зрительных ориентиров. | Ходьба, бег, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия.  Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| Организационно-поисковый | Разминка на степ – платформах под музыку.  Дыхательное упражнение на восстановление.  Выполнение ОВД.  Подвижная игра «Найди своё место» | Практический показ, проговаривание.  Использование здоровьесберегающих технологий.  Игровой прием.  Импровизация. | Показ и объяснение: дети выполняют упражнение в равновесии.  Показ и объяснение: выполняют поточно.  Основное внимание: следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.  Показ и объяснение: упражнение выполняют в произвольном темпе, врассыпную.  Осуществлять зрительный контроль.  Контроль за правилами игры, движением.  Похвала.  Оказание индивидуальной помощи. | Равновесие – ходьба на носках между степ -платформами с резиновым кольцом.  Прыжки через степ - платформы.  Передача мяча друг – другу, ударяя мяч об степ - платформу.  Участвуют в игре, выполняют физические упражнения. |
| Рефлексивно-корригирующий | Постепенное снижение двигательной активности, восстановление частоты сердечного пульса и дыхания.  Игровое упражнение на внимание, балансир «Птичка», подведение итогов, организованный выход с места проведения занятия. | Беседа, обсуждение,  игровое упражнение, рефлексия. | Контроль за дыханием.  Подведение итогов, доверительная беседа. | Дыхание ровное.  Балансир «Птички».  Построение в колонну по одному.  Организационный выход из зала. |

Список литературы и информационных источников:

1. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников /Дошкольное образование, 2008 №5
2. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода /Обруч 2005 №1.
3. Долгорукова О. Фитнес-аэробика /Обруч 2005 №6
4. Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми /Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009№7
5. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов /Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12

**Конспект физкультурного занятия в подготовительной группе**

**Занятие с использованием степ – платформ.**

***Ход занятия***

*(Дети входят в зал в колонне по одному. Построение в шеренгу.)*

*Подготовительная часть*

*Инструктор по физической культуре:* Доброе утро ребята, давайте поприветствуем наших гостей. Узнав о том, что в нашем детском саду есть замечательные дети, которые выполняют гимнастику на степ-платформе, приехали специально посмотреть на вас!

*(Дети здороваются, улыбаются.)*

*Ходьба с разным положением рук:*

* на носках;
* на пятках;
* перекаты с пятки на носок
* спиной вперёд;

*Лёгкий бег на носочках, сгибая колени назад;*

* захлест голени назад;
* боковой галоп;

*Спокойная ходьба.*

*(Разминка под музыку (основная часть)*

*Основная часть занятия*

*ОРУ*

*Упражнения на степ – платформе под музыку.*

1. Шагают на месте – подсчет 10 раз.
2. И.п. – стоя перед степ-платформой, ноги вместе, руки перед собой.

1-2 - заход на степ-платформу;

3-4 – наклон головы с корпусом в сторону (присесть)

1. И.п. – стоя перед степ-платформой, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 – заход на степ-платформу по диагонали (край степа);

3-4 – присесть, развести руки в стороны;

5-6 – стать в и.п.

7-8 – присесть, развести руки в стороны.

1. И.п. – стоя перед степ-платформой, руки на поясе.

1-2 – поставить ногу на степ-платформу, наклон вперед руки развести в стороны;

3-4 – вернуться в и.п.

1. И.п. – стоя перед степ-платформой, руки на поясе.

1-2 – заход на степ-платформу одной ногой, поднять согнутую ногу перед собой;

3-4 – спуститься в и.п.

1. И.п. – стоя перед степ-платформой, руки на поясе.

1-2 – заход на степ-платформу двумя ногами;

3-4 – полуприсед, руки вперед;

5-6 – вернуться в и.п.;

7-8 – полуприсед, руки вперед.

1. И.п. – сидя посередине на степ-платформе, упор назад.

1-2 – поднять и опустить поочередно ноги.

1. И.п. – стоя перед степ-платформой, руки на поясе.

1-2 – заход на степ-платформу поочередно;

3 – спрыгнуть со степ-платформы;

4 – разворот в прыжке;

5-8 – повторить.

1. Дыхательное упражнение на восстановление. (обход вокруг степ-платформы)

*ОВД*

1. Равновесие – ходьба на носках между степ-платформами с резиновым кольцом (д. 15 см.) на голове. Пройти, сохраняя равновесие, не уронив кольцо.
2. Прыжки через степ-платформы, (3 платформы, расстояние между платформами 2 метра).
3. Передача баскетбольного мяча друг, другу ударяя мяч об платформу. (расстояние между детьми 3 метра, посередине платформа)

*Подвижная игра «Найди свое место»*

Правила игры: По залу расставлены степы. Бубен играет – дети бегают по всему залу. Бубен перестает играть – дети должны запрыгнуть на степ-платформу (2 ребенка на степ-платформе)

*Балансир «Птичка» упражнения на равновесие и координацию.*

*Инструктор по физической культуре:* ребята, вы сегодня молодцы, были на высоте! Выполняли правильно все упражнения, не торопились (не на скорость), помогали друг другу. В какую игру играли (название), какие упражнения выполняли?

**Используемая литература.**

1.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников /Дошкольное образование, 2008 №5

2.Кузина И. Степ-аэробика не просто мода /Обруч 2005 №1.

3.Долгорукова О. Фитнес-аэробика /Обруч 2005 №6

4.Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми /Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7

5.Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов /Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011

****

**Технологическая карта занятия**

## Гончарова Людмила Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 98 «Загадка»

[**https://cloud.mail.ru/public/PAxN/1GYK4Uh1b**](https://cloud.mail.ru/public/PAxN/1GYK4Uh1b)

**Тема:** Обучение основным движениям

**Возрастная группа:** Подготовительная

**Цель:** создание условий для совершенствования основных видов движений: отбивание баскетбольного мяча, лазание на гимнастическую стенку.

**Задачи:**

**- Обучающая:** закреплять умения отбивать мяч от пола правой и ле­вой рукой поочередно на месте (не менее 6—8 раз подряд), лазать по гимнастической стенке (на высоту 2—2,5 м) с одноименным и разноименным (перекрестным) движением рук и ног, строиться в шеренгу, перестраиваться из одной колонны в две, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направ­ляющим, ходить на носках, пятках, гусиным шагом;

**- Развивающая:** разви­вать быстроту, ловкость, силу, смелость, координацию движений;

**- Воспитательная:** воспитывать дисциплинированность, активность и самостоятельность в выполнении упражнений.

**Материалы и оборудование:** баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, ленточки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Содержание этапа | Методы, формы, приемы, виды деятельности | Деятельность педагога | Деятельность воспитанников |
| Вводный | Построение в шеренгу.  Перестроение в колонну по одному.  Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15—20 с). Ходьба на носках и пятках (по 8—10 с), ходьба гусиным шагом.  Бег по периметру зала (2 раза, в медленном темпе и быстром, по 30-40 с в чередовании с ходьбой). В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстанов­ление дыхания (3-4 раза). Без остановки перестроение в колонну по два. | Практический метод. | Следить за соблюдением дистанции.  Задаёт положительный, эмоциональный настрой.  Каждое упражнение сопровождается словесной инструкцией и показывается инструктором. | Движения выполняются самостоятельно после показа и словесной инструкции. |
| Основной | ОРУ без предметов:  Наклоны головы: И. п. - ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вперёд; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон вправо; 4 – наклон головы влево (6-8 раз).  Подъём на носки: И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-подъём на носки за руками вверх; 2-возвращаемся в И. п. (6-8 раз).  Повороты туловища: И. п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - выпол­няем поворот туловища направо, руки за головой; 2 - возвращаемся в И. п.; 3 - выпол­няем поворот туловища влево, руки за головой; 4 - возвращаемся в И. п. (6-8 раз).  Приседания: И. п. — ноги вместе, носки врозь, руки за головой, руки на плечах. 1 — приседаем, руки выносим перед собой; 2 — возвра­щаемся в И. п. (6-8 раз).  Наклоны туловища: И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе. 1 — выполняем наклон вперед, тянемся до носков; 2 — возвращаемся в И. п. (6—8 раз в зависимости от качества выполнения).  Прыжки «Ноги вместе-ноги врозь»: И. п. —ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте: ноги врозь – ноги вместе (4—6 раз).  Ходьба на месте (10-12 с).  Восстановление дыхания.  1.Лазанье по гимнастической стенке с одноименным и разно­именным (перекрестным) движением рук и ног и перелезание с одного пролета гимнастической стенки на дру­гой  Для выполнения упражнения используется гимнастическая стенка. На полу лежат гимнастические маты.  Дети одной подгруппы выполняют упражнение — залезают на гимна­стическую стенку на высоту выбранную ими самими не менее 2—3 раз каждым способом: как мишка — с одноименным (одновременным) хватом рейки правой (левой) рукой и перестановкой правой (левой) ноги; как ящерица — с раз­ноименным (перекрестным) перехватом рейки правой (левой) рукой и движением левой (правой) ногой, затем инструктор объясняет, как правильно перелезать с одного пролета на дру­гой по диагонали, а хорошо подготовленный ребенок показывает. Чтобы выполнить перелезание, при движении по стенке вверх нужно постепен­но смещаться в сторону, на соседний пролет.  2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте  Сначала дети просто отбивают мяч от пола на месте правой и левой рукой (по 1 мин), затем правой и левой рукой поочередно. На этом заня­тии детям нужно постараться выполнять не менее 6-8 отбиваний подряд.  Подвижная игра для детей на выбор:  «Ловишки с ленточками»  С помощью считалки выбирают водящего-ловишку. Остальные игроки. Они получают в руки по одной ленте, один конец ленты засовывают под резинку штанов сзади, чтобы получил­ся хвостик. Хвостик должен быть достаточной длинным, чтобы водящий мог его поймать. По команде «Раз, два, три – игру начни!» дети разбега­ются, а водящий старается догнать их и схватить кого-нибудь за хвостик. Выхваченный хвостик водящий оставляет себе, а игрок без хвоста отходит в сторону и выполняет упражнение на выбор: приседания или прыжки.  «Солнышко»  Все играющие сидят в кругах. По команде «Солнышко», все поднимаются и разбегаются по залу. По команде «Ветер, буря, раз, два, три» должны занять любой свободный круг. Игроки, не успевшие занять место в круге, уходят в сторонку выполнять упражнение на выбор: прыжки или приседания. | Практический метод.  Наглядный, практический.  Игровой прём. | Показ выполняется ребёнком со словесной инструкцией.  Контроль за правильностью выполнения.  Одна группа детей под руководством инструктора занимается на гимнастической стенке Методические указания. Необходимо напомнить детям, что рейки нужно обхватывать правильно — большой палец снизу рей­ки, остальные сверху, наступать на рейку нужно серединой стопы. Каждого ребенка необходимо подстраховывать.  Другая группа под присмотром воспитателя на другой половине зала выполняет упражнения с мячом. | Ребята, посещающие секцию «Баскетбола», выполняют ведение двумя мячами.  Ребята предлагают варианты игры с усложнением. |
| Заключительный | Игра малой подвижности на внимание «Гномы и Великаны».  По команде «Гномы» - ходьба гусиным шагом, по команде «Великаны» - ходьба на носках.  Упражнения на восстановления дыхания. | Игровой приём |  | Дети следуют командам, инструктор их путает. |

Список литературы и информационных источников:

Конспекты физкультурных занятий. Подготовительная группа / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2020. – 288 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). – ISBN 978-5-408-04675-1.

Крохмаль Светлана Ильинична, инструктор по физической культуре МАДОУ «ДС № 2 «Умка» <https://cloud.mail.ru/public/1X8r/F58PnprCx>

****

**Технологическая карта занятия по физической культуре**

Дзюбенко Ольга Петровна, инструктор по физической культуре **МБДОУ «ДС №3 «Солнышко»**

**Тема:** «Путешествие в страну игрушек»

**Возрастная группа:** группа компенсирующей направленности (ЗПР)

**Цель:** создать условия для развития у детей основных физических качеств и двигательных умений;

укрепление здоровья с помощью игр и упражнений.

**Задачи:**

* Коррекционно-обучающие:

1. Учить детей технике перебрасывания мячей в парах (способом двумя руками снизу-вверх).
2. Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через препятствия.
3. Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч с дополнительным заданием для рук.
4. Закрепить комплекс ОРУ без предметов.

* Коррекционно-развивающие:

1. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях.
2. Развивать умение действовать по сигналу инструктора во время ходьбы, бега, перестроения.

* Коррекционно-воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность, активность и самостоятельность в выполнении упражнений.
2. Воспитывать умение выполнять осознанно физическое упражнение, координировать свои действия с партнёром.

**Материалы и оборудование:** волейбольные мячи - 4 шт., обручи, канат, конусы – 8 шт., гимнастические палки – 4 шт., пособия для подвижной игры (картинки, обручи, стойки), колонка, коврики по количеству детей.

**Ожидаемый результат:** развитие основных физических качеств и двигательных умений, укрепление здоровья. Снятие психоэмоционального напряжения у детей с помощью игр и упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Задачи этапа** | **Методы, формы, приёмы, виды деятельности** | **Ожидаемый результат** |
| **Вводно-организационный** | Организация детей.  Создание положительного настроя на работу. | Построение в шеренгу, приветствие.  Словесный. | Организованность детей, готовность слушать и слышать педагога, воспринимать информацию. |
| **Мотивационно-побудительный** | Мотивировать детей на включение в деятельность по освоению новых движений.  Формирование интереса к предстоящей совместной деятельности. | Словесный метод: сообщение цели и задачи занятия, мотивация на деятельность. | Привлечение направленного внимания.  Появление у детей интереса к предстоящему занятию. |
| **Основной** | Развивать физические качества детей с помощью игр и упражнений.  Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры.  Улучшать двигательные навыки и умения.  Воспитывать дисциплинированность, активность и самостоятельность в выполнении упражнений. | Словесный: объяснение, инструкция, вербальная похвала, напоминание.  Практический: показ упражнений.  Наглядный метод: рассматривание картинок.  Практический метод  Пальчиковая гимнастика «Игрушки»  Метод показа: демонстрация задания.  Индивидуальный подход  Практический, словесный.  Выполнение комплекса ОРУ; выполнение ОВД: перебрасывание мячей в парах; прыжки из обруча в обруч с дополнительным заданием для рук.  Подвижная игра  «Гаражи и автомобили» | Соблюдение техники выполнения: ходьбы, бега, перестроений, игровых заданий.  Умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений, четко и ритмично, под словесную инструкцию.  Владение техникой выполнения прыжков через препятствия. Умение координировать движения рук и ног.  Умение выполнять упражнение в парах.  Умение ориентироваться в пространстве. Выполняют игровые действия, следуя правилам игры. |
| **Рефлексивно-корригирующий** | Снятие психоэмоционального напряжения у детей с помощью релаксации под музыку.  Подведение итогов занятия. Рефлексия. | Методы: словесный, практический.  Слушание спокойной музыки.  Построение в шеренгу, прощание. | Умение расслабляться под музыку.  Умение переключаться с одного вида деятельности на другой.  Формирование произвольного внимания. |

Список литературы и информационных источников:

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду».
2. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет»
3. Интернет-ресурсы
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»
5. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений под ред. Е.М.Мастюковой

**Технологическая карта занятия**

## Коновалов Сергей Геннадьевич, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 8 «Тундровичок»

**Тема:** «Юные баскетболисты»

**Возрастная группа:** подготовительная к школе группа (6-7 лет)

**Цель:** Создать условия для развития физических качеств и укрепления здоровья воспитанников посредством использования комплексного воздействия элементов техники игры в баскетбол.

**Задачи:**

**Образовательные**

- формирование умения броска мяча в корзину двумя руками от груди.

- совершенствование навыка техники ведения мяча.

- закрепление умения техники передачи мяча друг другу двумя руками.

**Воспитательные**

- поддерживать стремление детей к улучшению качества выполнения физических упражнений.

- воспитывать качества коллективизма, инициативности, настойчивости, самостоятельности.

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

**Образовательные области:** физическое развитие, социально-коммуникативное.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, конусы, баскетбольное кольцо.

**Подготовительная работа:** разучивание специальных упражнений при игре в баскетбол, ознакомление с правилами и отличиями игры в баскетбол от других спортивных игр.

**Литература:** Пензулаева Л.В. «Физическая культура в детском саду».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание этапа** | **Методы, формы, приемы, виды деятельности** | **Деятельность педагога** | **Деятельность воспитанников** |
| **Мотивационно-побудительный** | Построение. Приветствие.  Ознакомление с задачами занятия.  Формирование интереса и мотивации к физической деятельности.  Перестроение в шеренгу, колонну по два.  Ходьба: обычная, на носках, на пятках. Бег: обычный, с подскоком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением. Получение инвентаря. | Словесный и наглядный метод. Фронтальный способ.  Фронтально-поточный способ.  Метод словесный,  круговой тренировки. | Приветствует, знакомит с задачами занятия. Формирует интерес к содержанию образовательной деятельности.  Показывает и объясняет технику выполнения упражнений, следит за правильностью их выполнения.  Воспитатель оказывает помощь в выполнении упражнений, помогает в получении инвентаря. | Входят в зал, строятся в шеренгу. Приветствуют педагога, Отвечают на вопросы.  Выполняют перестроения, упражнения в ходьбе, беге.  Получают инвентарь. |
| **Организационно-поисковый** | ОРУ С мячом.  ОВД  Совершенствование навыков ведения мяча на месте.  Закрепление навыков умения передачи мяча друг другу в парах.  ОВД по подгруппам:  1 подгруппа:  совершенствование техники ведения мяча (шагом, бегом между конусами).  2 подгруппа:  формирование навыка броска мяча в корзину двумя руками от груди.  Подвижная игра:  «Охотники и утки» | Фронтальный способ. Словесно-наглядный метод круговой тренировки.  Фронтальный способ. Словесно-наглядный метод круговой тренировки.  Фронтальный способ. Словесно-наглядный метод круговой тренировки.  Фронтальный, поточный, групповой способ.  Словесно-наглядный метод.  Фронтальный способ. Игровой метод. | Показывает и объясняет технику выполнения упражнений, следит за правильностью их выполнения.  Воспитатель оказывает детям помощь в качестве выполнения упражнений.  Показывает и объясняет технику выполнения упражнения, следит за правильностью выполнения, вносит корректировки, указывает на ошибки в выполнении элементов ведения.  Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, вносит корректировки.  Показывает и объясняет правильность выполнения упражнения  Следит за ошибками и исправляет их.  Воспитатель помогает детям в исправлении ошибок.  Инструктор формирует с детьми 2 подгруппы навык броска мяча в корзину двумя руками от груди, указывает и исправляет ошибки.  Воспитатель с детьми 1 подгруппы совершенствует навык ведения мяча (шагом, бегом между конусами).  Инструктор объясняет правила игры, следит за их соблюдением.  Воспитатель помогает инструктору следить за соблюдением правил игры. | Выполняют комплекс упражнений с мячом на месте.  Выполняют ведение мяча на месте.  Выполняют передачу мяча друг другу в парах.  Дети 1 подгруппы выполняют ведение мяча (шагом, бегом между конусами)  Дети 2 подгруппы выполняют бросок мяча в корзину двумя руками от груди.  Дети играют в игру «Охотники и утки».  . |
| **Рефлексивно-корригирующий** | Малоподвижная игра:  «Угадай кто ушёл».  Построение,  обсуждение-подведение итогов занятия. | Фронтальный способ. Игровой метод.  Фронтальный способ. Словесный метод. | Инструктор с воспитателем проводят игру выбирая и пряча детей.  Инструктор проводит беседу в ходе которой выясняет у детей, что им больше всего понравилось в сегодняшнем занятии, выделяет детей у которых хорошо получилось выполнять те или иные упражнения. | Дети играют в игру «Угадай кто ушёл».  Дети строятся в шеренгу, беседуют с инструктором. |

**Технологическая карта занятия по физической культуре.**

## Балдина Гульнара Миннахматовна, инструктор по физической культуре высшей категории. МБДОУ «Детский сад №14 «Олененок»

**Номинация:** ОРУ с предметами (с мешочком)

**Возрастная группа:** Старшая группа

**Цель**: Создание условий, способствующих эффективному физическому развитию воспитанников, учитывая наилучшую физическую подготовленность и работоспособность в течение первого сезонного периода (биологического ритма) года.

**Задачи**.

*Обучающие:*

1. Упражнять детей в разновидностях ходьбы и бега: ходьбы колонной по одному, ходьбы с высоким подниманием колен и с разными положениями рук, в беге с остановками и с заданиями, в ходьбе и беге между предметами («змейкой»);

2. Продолжать формировать умение согласовывать движения при выполнении ОРУ с мешочком;

3. Осваивать универсальные умения и навыки при выполнении подскоков, прыжков с высоты на мягкую поверхность и прыжков по координационной лестнице с продвижением вперёд, используя схемы;

*Развивающие:*

4. Развивать равновесие во время ходьбы по возвышенности на ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы;

5. Развивать координацию движений и глазомер в метании мешочка в горизонтальную цель способом снизу;

*Воспитательные:*

6. Воспитывать умение действовать по сигналу, навыки коллективной и слаженной деятельности, умение управлять своими эмоциями и действиями при проведении подвижной и малоподвижной игр;

7. Воспитывать навыки здорового физического поведения, бережное и заботливое отношение к своему здоровью.

**Планируемый результат:**дошкольники контролируют правильность выполнении прыжков, закрепят умение выполнять упражнения, используя схемы.

**Оборудование и материалы**: мешочки (по количеству детей), степ-платормы 5 шт., мат для прыжков, корзина для метания, обруч плоский, мячи пластиковые - 2 шт разных цветов, кубики - 2 шт. разных цветов, конусы (по количеству детей), колокольчик, схемы.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **занятия** | **Содержание деятельности** | **Деятельность инструктора ФК** | **Деятельность воспитанников** | **Методы, формы, приемы, возможные виды деятельности** |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение в колонну.  Ходьба на носках, руки на пояс; с перекатом с пятки на носок, руки вверх, правая рука на пояс, левая вверх, правую ногу поднимаем коленом вверх, носок тянем вниз, по хлопку – меняем положение рук и ног.  Подскоки. Бег обычный, бег с остановками и заданием, бег «змейкой»  Ходьба с восстановлением дыхания.    Перестроение в две колонны для ОРУ. | Задаёт положительный эмоциональный настрой.  Каждое упражнение сопровождается словесной инструкцией и показывается инструктором.  Во время ходьбы дети берут мешочки для ОРУ. | Движения дети выполняют самостоятельно под звуки бубна после показа и словесной инструкции педагога. | Практический метод |
| **Основная часть** | ОРУ: комплекс с мешочком:  I.И.п. – сомкнутая стойка, руки внизу, мешочек в правой руке;  1 – отставить правую ногу на носок в сторону, руки дугами через стороны вверх, передать мешочек в левую руку;  2 – опустить руки дугами через стороны вниз, нога возвращается в и.п.  3 - 4 – то же левой, мешочек передаем в правую руку - 6 раз;  II.И.п. – широкая стойка, руки в стороны, мешочек в правой:  1 – поворот туловища вправо, мешочек передать в левую руку;  2 – И.П.  3 - поворот туловища влево, мешочек передать в правую руку;  4 – И.П.  5 – наклон вперед-вниз, передать мешочек между ног в левую руку;  6 – И.П.  7 – наклон вперед-вниз, передать мешочек между ног в правую руку;  8 – вернуться в И.П. - 6 раз;  III. И.п. – стойка ноги врозь, мешочек на голове, руки на мешочке, локти разведены в стороны;  1- полуприсед  2 – руки в стороны;  3 - стойка ноги врозь, мешочек на голове;  4 – и.п. - 6 раз;  IV. И.п. – сед ноги врозь, мешочек в правой, руки в стороны;  1 – наклон к правой, передать мешочек в левую руку;  2 - и.п.;  4 – то же к левой - 6 раз;  V. И.п. - узкая стойка, руки вперед, мешочек в правой;  1 – поднять колено правой ноги, передать мешочек в левую руку под коленом с внешней стороны;  2 – и.п.;  3 - 4 – то же, левой ногой - 6 раз;  VI. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс, мешочек на полу перед собой;  1 – прыжок вперёд, стойка ноги врозь, мешочек между ног;  2 – прыжок назад, и.п. (повторить 2 раза на счет 1-8, в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями).  Перестроение в одну колонну с мешочком в правой руке.  Основные виды движений:  1.Ходьба по ограниченной поверхности с перешагиванием через конусы, руки в стороны, мешочек в правой.  2.Два вида прыжков:  Прыжок с возвышенности на мат  Прыжок с продвижением вперед, используя координационную лестницу по схемам *(прыжок выполняется после метания мешочка)*   1. Метание мешочка в горизонтальную цель (в корзину)   Перестроение в одну шеренгу и выполнение кинезиологических упражнений.  Педагог предлагает разделиться на две команды и спрашивает о возможных способах перестроения и деления.  Педагог предлагает один из вариантов: Перестроение через центр зала способом разведения по одному, предварительно рассчитавшись на 1 – 2.  Подвижная игра: «*Карусель*».  Дети делятся на две команды с помощью перестроения в два круга. Образуют два круга, держась за руки. Центр круга - кубик. У каждой команды свой цвет. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:  *Еле, еле, еле, еле*  *Закружились карусели,*  *А потом кругом, кругом,*  *Все бегом, бегом, бегом.*  *Тише, тише, не спешите!*  *Карусель остановите!*  *Раз-два, раз-два,*  *Разбежались кто куда!*  Движение «карусели» замедляется. На словах «*Разбежались кто куда!*» дети разбегаются.  Игра начинается заново, инструктор подает сигнал к изменению направления движения.  *Дыхательное упражнение*:  И.п. – ноги вместе, руки произвольно.  1 – руки дугами в стороны, вверх – вдох;  2 – руки вниз – выдох. (повторить 3-4 раза). | Выполняется показ со словесной инструкцией.  Контроль за правильностью выполнения (руки прямые)  Обращать внимание на положение рук: руки прямые, не сгибать, держим горизонтально полу  Указание: ноги в коленях не сгибать  Указание: держим спину прямо, голову не наклоняем  Указание: спина прямая, ноги в коленях не сгибать  Указание: спина прямая  Указание: приземляться на носок  Воспитатель расставляет оборудование  Инструктор напоминает об интервале между участниками.  Инструктор напоминает о правильности выполнения упражнения  Рассказывает про схемы и количестве выполнения упражнений.  Инструктор напоминает о правилах безопасности на тренажере «координационная лестница»  Инструктор напоминает о правильности выполнения метания способом снизу.  Создаёт проблемную ситуацию  Спрашивает правила игры.  Инструктор перекладывает кубики в другие места. Подает команду: «Раз-два-три - карусели собери!». | После словесного объяснения и показа педагогом, дети выполняют упражнения.  Следят за выполнением упражнения и счетом  Держат равновесие, спина прямая  Держат равновесие, спина прямая  Дети приземляются бесшумно  Упражнения выполняются поточно (3 круга)  Ребенок делает пружинку, руки отводит назад, отталкивается, приземляется двумя ногами на мягкую поверхность, руки вперёд. Выпрямились – руки в стороны.  Ребенок по схеме прыгает в ячейки координационной лестницы.    Выполняет способом двумя руками снизу. Старается попасть в корзину. Расстояние 1,5 м.  Дети, которые прошли 3 круга и закончили выполнять упражнения, строятся в одну шеренгу.  В шеренге выполняют кинезиологические упражнения, пока другие не закончат выполнять ОВД.  Дети предлагают знакомые им варианты разделения    Во время игры дети выполняют действия, согласно тексту  Команды должны найти свой кубик и быстро построить карусель. | Практический метод  Поточный способ организации  Наглядный и практический метод  Наглядный и практический метод  Наглядный и практический метод  Практический метод  Практический метод  Игровой прием  Практический и словесный метод |
| **Заключительная часть** | Предлагается игра на выбор.  **Малоподвижная игра «Поймай мячик колпачком»**  Выполняется перестроение в две шеренги напротив друг друга по разным сторонам зала для игры «Колпачок».  Дети садятся на колени на одинаковом расстоянии друг от друга, раздаются конусы - колпачки.  У первого игрока под конусом малый мяч. По сигналу первый игрок катит мяч второму, второй - третьему и т.д. Последний передает мячик обратно. Выигрывает команда, которая быстрее придет к финишу.  **Малоподвижная игра «Найди и промолчи»**  Сейчас мы с вами поиграем в игру «Найди и промолчи». Смотрите, что это у меня (колокольчик). Я его спрячу, а ваша задача найти его. Ходить можно по всему залу. Как только вы найдете колокольчик, ничего не говорите! Подходите ко мне и на ушко шепните, где колокольчик спрятан, хорошо? Искать колокольчик можно только шагом.  За нарушения правил игрок выбывает из игры и идёт к инструктору и выполняет наклоны вправо-влево. Готовы?  Отворачивайтесь и закрывайте глаза!  По сигналу инструктора дети начинают ходить врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, стараясь найти предмет.  Дети выстраиваются в шеренгу. | Педагог предлагает игру на выбор.  Педагог подает команды для перестроения и раздает конусы  Инструктор напоминает правила и вместе с детьми придумывает упражнение, для детей, которые нарушили правила, или не нашли предмет  Подводятся итоги занятия  Инструктор привлекает детей к подведению итогов, к рефлексии (самоанализу). | Дети следуют инструкциям, стараются передать мяч аккуратно, но в то же время быстро.  После словесной инструкции педагога, дети начинают искать предмет  Игроки, нашедшие предмет, строятся в одну шеренгу.  Делятся впечатлениями.  Выражают собственные чувства к проделанной работе.  Высказывают эмоциональный отклик. | Поддержка детской инициативы.  Практический метод  Игровой прием  Поддержка детской инициативы.  Поощрение, обсуждение. |
| **ЛИТЕРАТУРА:**   1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 - 7 лет / Е.А.Алябьева. - М.: Сфера, 2015, 144 с. 2. Андреева, И. В. Особенности формирования координационных способностей у дошкольников в условиях Крайнего Севера. Вестник Читинского государственного университета, 2017. 3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для восп. дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил. 4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость: Пособие для воспитателя д.с. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с. 5. Дубровский, В. И. Координационные способности и их развитие у детей дошкольного возраста. Теория и практика физической культуры, 2015   6. Каменский, А. А. Развитие координационных способностей у дошкольников с использованием специализированных тренажеров. Физическое воспитание студентов, 2016.  7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. - 304 с., ил. - (б-ка воспитателя дет.с.)  8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. - М., 2004.  9. Самоловов Н.А. Самоловова Н.В. Физическая культура. - учебно-методическое пособие, изд-во НВГУ. 2021. 72 с.  10. Синицина Е.И Умные пальчики / Е.И. Синицина. – М.: “Лист”, 1998. – 144 с.  11. Степанникова Э.Я. Методика физического воспитания - М.: издательский дом «Воспитание дошкольника»,  2005. - 96с.  12. Шишкина В.А. Движения+движение: Кн. для воспитаптеля дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 96с. | | | | |

Пояснения к последовательности выполнения ОРУ.

Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. Упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности: – упражнения на осанку (типа потягиваний и др.); – наклоны и круговые движения головой; – круговые, маховые, а затем рывковые движения руками; – наклоны и круговые движения туловищем; – повороты туловища; – выпады, приседы и полуприседы; – сгибание и разгибание рук в смешанных упорах; – упражнения, выполняемые в положении сидя (наклоны, поднимание ног или туловища при закрепленных ногах и др.); – упражнения, выполняемые в положении лежа (на животе, на спине, на боку); – упражнения, улучающие подвижность в суставах ног; – сложнокоординационные упражнения; – например, махи ногами (вперед, назад, в сторону); – прыжки (многократные подскоки); – ходьба на месте или другие упражнения на восстановление. (Самоловов Н.А. Самоловова Н.В. Физическая культура. - учебно-методическое пособие, изд-во НВГУ. 2021. 72 с.)

**Технологическая карта занятия по физической культуре**

## Зазимко Наталья Борисовна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 29 «Вишенка»

**Тема: «ОРУ с предметами»**

**Возрастная группа:** подготовительная группа

**Цель:** оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направление физического воспитания.

**Задачи:**

Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу

- Формировать двигательные умения и навыки

Оздоровительные:

- Укреплять мышцы ног и рук

- Упражнять в ползании на животе

- Развивать ловкость в упражнении с мячом

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность.

**Материалы и оборудование:** гимнастические палки, коврики, 2 скамейки, 2 координационные дорожки, 2 конуса, баскетбольные мячи, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание этапа** | **Методы, формы, приемы, виды деятельности** | **Деятельность педагога** | **Деятельность воспитанников** |
| **Мотивационно-побудительный** | Формирование основ мотивации (демонстрация и организация практической деятельности), | Объяснения, указания, оценка,  сюрпризный момент. | Приветствие детей на занятии.  Круговая разминка. | Проходят в спортивный зал, приветствуют педагога.  Строятся в шеренгу.  Выполняют разминку по кругу по инструкции педагога.  Для выполнения ОРУ дети перестраиваются в 2 колонны (берут палку). |
| **Организационно-поисковый** | Развивать двигательные способности детей, способствовать формированию правильной осанки. | Словесный, практический, индивидуальная помощь,  демонстрация двигательных умений | **ОРУ с палкой:**   1. Поднятие палки вверх. 2. Наклоны. 3. Приседания. 4. Оловянный солдатик. 5. Наклоны (сидя) 6. Лодочка. 7. Прыжки.   **Дыхательное упражнение:** «Весёлое настроение»  **Основные виды движений:**  1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  2. Прыжки из обруча в обруч продвигаясь вперед, руки на пояс.  3.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)  **Подвижная игра:**  «Вышибалы».  **Игра малой подвижности:** «Найди и промолчи». | Выполняют общеразвивающие упражнения на все группы мышц по инструкции педагога.  Упражнения выполняют двумя колоннами, с соблюдением дистанции.  При броске и ловле мяча важно занять правильное исходное положение.  Выполняют игровые действия, следуя правилам игры. |
| **Рефлексивно-корригирующий** | Оценить активность каждого на разных этапах занятия. | Подведение итогов занятия, вывод. | Установление эмоционального контакта с группой. | Показывают с помощью символов какие упражнения получались, а какие давались с трудом. |

Список литературы и информационных источников:

1. Л.В. Русскова «Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду».
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду для детей 4-5 лет».
3. Интернет-источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/poisk>

**Технологическая карта занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ссылка** |  |
| [**https://drive.google.com/file/d/1zY\_OBS0\_HydjwH8RBuPQdz5pj0pQYHuk/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1zY_OBS0_HydjwH8RBuPQdz5pj0pQYHuk/view?usp=sharing) | http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2Fd%2F1zY_OBS0_HydjwH8RBuPQdz5pj0pQYHuk%2Fview%3Fusp%3Dsharing&4&0 |

## Яшина Ева Юрьевна, инструктор по физической культуре МАДОУ №5 «Норильчонок»

**Тема:** «Комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами».

**Возрастная группа:** дети 3 – 4 лет (2 младшая группа).

**Цель:** поддерживать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.

**Задачи:**

Образовательные: повторять катание большого мяча в прямом направлении, совершенствовать ползание в прямом направлении, контролировать прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Оздоровительные: Формировать представления об осанке во время выполнения упражнений.

Воспитательные: Воспитывать умение сосредоточиться на выполнение упражнения.

**Подготовительная работа:** прочтение сказки «Колобок» с воспитателем группы, знакомство с героями сказки.

**Материалы и оборудование:** малые мячи – «ежики» по количеству детей; большие мячи по количеству детей; колобок мяч с «глазами и ртом»; маска «волка»; ободок «уши зайца»; длинный шнур 4 – 5 метров.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Содержание этапа | Приемы, способы, средства, методы | Деятельность педагога | Деятельность воспитанников |
| Вводный | Построение в шеренгу.  Перестроение в колонну.  Ходьба за педагогом по кругу на носках мяч вверх.  Бег по кругу за педагогом и друг за другом, мяч в одной руке.  Перестроение врассыпную по ориентирам. | Приемы:  использован сюрпризный момент «Колобок с глазами и ртом».  Переключение внимания детей – смена игровых заданий и действий.  Способы обучения:  поточный | Педагог раздает малые мячи, ведет колонну детей, выполняет упражнения вместе с детьми,  удерживает внимание детей на задании, использует игровые приемы для активации внимания  Инструкции подаются в игровой форме. | Дети заходят в зал колонной по одному, строятся в шеренгу. Берут малые мячи, Перестраиваются в колонну, выполняют ходьбу за педагогом на носках (1/2 круга), выполняют легкий бег колонной по одному за педагогом, малый мяч в одной руке (1 круг). Воспитанники расходятся врассыпную по ориентирам. |
| Основной этап | Комплекс ОРУ с малым мячом.  1 . «Солнышко».  2. «Колобок нюхает цветок».  3. «Колобок сел на пенек»  4. «Колобок прыгает по кочкам».  Построение в шеренгу.  Прокатывание большого мяча в прямом направлении 2 раза.  Ползание за мячом в прямом направлении 2 раза (дистанция 5 метров).  Подвижная игра: «Зайцы и волк». Игра проводится 2 раза. | Способы обучения:  фронтальный  Средства: на занятии используются общеразвивающие упражнения с мячом.  Методы:  игровой метод: использование упражнений в игровой форме;  словесный метод: описание, объяснение, инструкции.  метод наглядности (выполнение упражнений по показу);  метод строго регламентированного упражнения (регламентирована дозировка, и объем)  Методы:  игровой метод: использование упражнений в игровой форме;  словесный метод: описание, объяснение, инструкции;  метод наглядности (выполнение упражнений по показу).  Средства:  подвижная игра | Педагог выполняет упражнения вместе с детьми.  1 . «Солнышко»  2. «Колобок нюхает цветок»  3. «Колобок сел на пенек»  4. «Колобок прыгает по кочкам»  Педагог перестраивает детей в две колонны «паровозы», в колонну, шеренгу.  Кладет длинный шнур на расстоянии 5 метров от детей.  Педагог собирает малые и раздает большие мячи, показывает детям, как правильно выполнить прокатывание мяча в прямом направлении. Педагог дает команду к действиям: «Покатили «колобки» - мячи.  Превратились в «жуков» - поползли.  Педагог строит детей в шеренгу по ориентирам.  На роль волка назначают взрослого - помощника педагога.  Педагог выступает в роли «мамы зайчихи».  Проводится подвижная игра: «Волк и зайцы»  Педагог – «мама зайчиха», говорит речитатив, выполняет двигательные действия вместе с детьми: «Зайцы скачут прыг да скок, на зеленый на лужок. Приседают, слушают, не идет ли серый волк».  По команде педагога: «Волк зубами щелк, щелк!»  Педагог «мама зайчиха» убегает в «дом зайчиков» вместе с детьми. | Обще развивающие упражнения с малым мячом (ОРУ)  1 . «Солнышко».  И.п. ноги «узкая дорожка» – ширина стопы, мяч «колобок» в двух руках внизу. Подымают руки вперед, вверх, вперед, вниз в И.п. Выполнить – 4 раза.  2. «Колобок нюхает цветок».  И.п. ноги «широкая дорожка» – ширина плеч, «колобок» в двух руках вверх, выполняют наклон вперед, мячом тянуться к полу, возвращаются в И.п. Выполнить – 4 раза.  3. «Колобок сел на пенек».  И.п. ноги «узкая дорожка» – ширина стопы, мяч «колобок» в двух руках внизу. Выполнить приседания, мячом коснуться пола. Выполнить – 4 раза.  4. «Колобок прыгает по кочкам».  И.п. ноги «узкая дорожка» – ширина стопы, «колобок» в двух руках прижат к груди, дети выполняют серию из 2 – 3 «пружинок» и 8 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой.  Дети перестраиваются в две колонны «паровозы» идут колонной по одному на ориентиры «звездочки», перестраиваются в шеренгу.  Выполняют прокатывание мяча в прямом направлении.  И.п. стоя ноги врозь, мяч на полу, руки за мячом «совочком», выполняют энергичное отталкивание мяча в прямом направлении.  По команде педагога: «Превратились в жуков!» - дети выполняют ползание на четвереньках в прямом направлении за мячом (дистанция 5 метров). Выполнить 2 раза.  Дети кладут большие мячи в корзину, строятся в одну шеренгу по ориентирам.  Подвижная игра: «Зайцы и волк».  Дети - «Зайцы» стоят в шеренге – это их «дом».  По команде педагога: «Зайцы скачут прыг да скок, на зеленый на лужок» - выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  По команде педагога: «Приседают, слушают, не идет ли серый волк» - дети выполняют приседания, подносят кисти рук к своей голове – «уши зайца».  По команде педагога: «Волк зубами щелк, щелк!»  Дети убегают в свой «дом» за линию зала. |
| Заключительный | Малоподвижная игра: «Пузырь». Проводится  2 – 3 раза.  Построение в шеренгу.  Подведение итогов занятия. | Средства:  малоподвижная игра.  Методы:  игровой метод: использование упражнений в игровой форме | Педагог перестраивает детей из шеренги в круг.  Проводится малоподвижная игра: «Волк и зайцы».  Педагог подводит итоги занятия, задает детям вопросы, какие упражнения выполняли и в какие игры играли на занятии по физической культуре. | Дети выполняют построение в круг. Повторяют за педагогом слова текста игры.  М/П игра: «Пузырь»  Стоя в кругу и держась за руки, дети отходят назад, увеличивая круг. Затем, не расцепляя рук, идут вперед в центр круга, сужая его.  «Надувайся пузырь, надувайся большой, оставайся такой и не лопайся», «Бух», «Шшшш» - пузырь «сдувается» - дети расцепляют руки, выполняют приседание. Игра повторяется 2 – 3 раза.  Дети строятся в шеренгу. Отвечают на вопросы педагога. |

Список литературы и информационных источников:

1. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду»: для занятий с детьми 3 – 4 лет. – 2 изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023. – 48 с.

Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 96 с.