****

**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 методПальчиковая гимнастика «Игрушки»Метод показа: демонстрация задания.Индивидуальный подходПрактический, 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 упражненияИгровые 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 местеСначала 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 методПальчиковая гимнастика «Игрушки»Метод показа: демонстрация задания.Индивидуальный подходПрактический, 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.ОВДСовершенствование 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 упражненияСледит 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- полуприсед2 – 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 матПрыжок 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 полуУказание: ноги в коленях не сгибатьУказание: держим спину прямо, голову не наклоняемУказание: спина прямая, ноги в коленях не сгибатьУказание: спина прямаяУказание: приземляться на носок Воспитатель расставляет оборудованиеИнструктор напоминает об интервале между участниками. Инструктор напоминает о правильности выполнения упражненияРассказывает 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 ситуациюСпрашивает 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 счетомДержат равновесие, спина прямаяДержат равновесие, спина прямаяДети приземляются бесшумноУпражнения 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 текстуКоманды должны найти свой кубик и быстро построить карусель.  | Практический методПоточный способ организацииНаглядный и практический методНаглядный и практический методНаглядный и практический методПрактический методПрактический методИгровой приемПрактический 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 предметПодводятся итоги занятияИнструктор 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 предметИгроки, нашедшие предмет, строятся в одну шеренгу.Делятся впечатлениями.Выражают собственные чувства к проделанной работе.Высказывают эмоциональный отклик. | Поддержка детской инициативы.Практический методИгровой приемПоддержка 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:фронтальныйСредства: 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.