

**Технологическая карта организации непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию детей в подготовительной группе «Приключение в Африке»**

Образовательная деятельность	Физическое развитие
Возраст детей	6-7 лет (подготовительная группа)
Форма НОД	Сюжетно – игровое
Форма организации	фронтальная, поточная, индивидуальная.
Тема НОД	«Приключение в Африке»
Цель	Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности воспитанников через занятия с использованием степ-платформ.
Задачи	<p>Обучающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ обучать технике выполнения движений на степ-платформе, совершенствовать двигательные умения;</li><li>✓ закреплять приемы работы с мячом.</li><li>✓ обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.</li></ul> <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ развивать общую выносливость, мышечную силу, физические качества, координацию движений;</li><li>✓ развивать творческую активность, инициативу и самостоятельность при выполнении физических упражнений.</li><li>✓ развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;</li><li>✓ развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.</li></ul> <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;</li></ul>



		<p><b>Инструктор.</b> Но прежде чем отправляться в такое далекое путешествие, надо понять, на каком виде транспорта добраться? Перед поездкой надо укрепить свой организм, чтоб мы были сильными, здоровыми, крепкими.</p>	<p>Там никогда не бывает зимы. Этот материк находится очень далеко от нас. Дети определяют, так как это материк лучше всего отправиться на корабле, лодке.</p>	
<p>Организационно - практический</p>		<p><b>Самомассаж биологически активных зон кожи «Неболейка»</b> Чтобы горло не болело. Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. «Вилку» пальчиками сделай, и массируй ушки смело! Знаем, знаем – да – да – да, нам простуда не страшна!</p> <p><b>Инструктор.</b> Теперь мы готовы! Берем лодки степы и отправляемся в далёкое плавание.</p>	<p>Выполняют самомассаж, основываясь на имеющемся опыте.</p>	<p>Создание условий для разнообразной двигательной активности детей.</p>
<p>Этап: подготовки к выполнению к основным видам движений.  Организационно - практический</p>	<p>Организация двигательной деятельности.</p>	<p><b>Слайд №1</b> Построение в шахматном порядке <b>ОРУ со степ – платформой</b> 1. «У штурвала» - «Крепко держим мы штурвал, не допустим мы аврал». И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал). Выполнение упражнения: на счет 1 – левая нога на степе наклон туловища вправо, на счет 2 – и. п., на счет 3 – правая нога на степе наклон туловища влево, на счет 4 – и. п. – повторить 6 раз. 2. «Поднять якорь!» - «Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать». И. п. – руки на поясе. Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – наклон вперед,</p>	<p>Дети расставляют степы в шахматном порядке.  Координируют свои движения. Ориентируются в пространстве.</p>	<p>Совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе; учить выполнять основные шаги по степ – аэробике; развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу.</p>

коснуться руками пола, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 6 раз.

3. «Гребля» - «Шлюпки по морю летят, слушаясь своих ребят».

И. п. – сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

Выполнение упражнения: на 1 – 2 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, на счет 3 – 4 – выпрямляя руки вернуться в и. п. - повторить 6 раз.

4. «Взбираемся по реям» - «Паруса нужно поднять, чтобы ветер в них поймать».

И. п. – лежа на спине, руки к плечам.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, на счет 3 – 4 – повторить 4 раз

5. «Рыбки» - «Я - рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву».

И. п. – лежа на животе, руки впереди

Выполнение упражнения: на счет 1 – 3 поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, соединив ладони, на счет 4 – и. п. - повторить 4 раз.

6. «Пловец» - «На спине и на груди плаваем мы - посмотри».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 8 – поочередно круговые движения, руками вперед, имитируя плавание кролем на груди, на счет 9 – 16 – то же назад (плавание кролем на спине) - повторить 6 раз.

7. «Прыжки». – «В синем море искупались, потом долго согревались».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны, обхватить плечи, чередование с ходьбой – повторить 2 аза по 8 прыжков.

Упражнение на дыхание: «Надо глубоко дышать – ветром парус пополнять».

И. п. – ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – набрать как можно

<p>Этап: обучения основным видам движений.</p> <p>Организационно - практический</p> <p>Введение знаний в систему знаний</p>	<p>Формирование двигательного опыта</p>	<p>больше воздуха, надуть щеки (вдох, на счет 5 – 8 – плавно наклониться вперед – вниз, легко постукивая кулачками по щекам, выдыхать воздух небольшими порциями) – повторить – 2 раза.</p> <p><b><u>Слайд №2</u></b></p> <p><b>Инструктор:</b> Ребята, мы в Африке! Много нам пришлось проплыть, наступило время, Превратится нам ребята в «Тумба-Юмба» племя.</p> <p><b>Инструктор.</b> Нужно нам в конце пути клад, сокровища найти,</p> <p>Приключения нас ждут, “Тумба-Юмба”, где вы?</p> <p><b>Дети:</b> Тут!</p> <p><b>Инструктор:</b> Чтобы клад нам отыскать, нужно разделиться Только после этого, в поиски пуститься.</p> <p><i>(Дети делятся на две колонны)</i></p> <p>Посмотрите, схемы две повисли перед вами</p> <p>Где, что, надо нужно делать – угадайте сами:</p> <p><b><u>Слайд № 3,4,5</u></b></p> <p><b>Основные виды движений (под музыку)</b></p> <p><b>Основные виды движений (под музыку)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>(Руки в стороны, ходьба приставным шагом по степам)</i></li> <li>2. <i>(Ходьба на высоких четвереньках через степ)</i></li> <li>3. <i>(Ходьба на пятках через степ руки за головой)</i></li> <li>4. <i>(Прыжки на двух ногах боком через степ)</i></li> <li>5. <i>(Отбивать мяч о степ перепрыгивая степ)</i></li> <li>6. <i>(Передвигаясь сидя на степе отталкиваясь ногами мяч перед собой)</i></li> </ol> <p><b>Инструктор:</b> Тумба-Юмба клад нашли?</p> <p><b>Инструктор:</b> Нет? Поменяться вам местами надо – вот вам мой совет!</p> <p><b>Инструктор:</b> Тумба-Юмба клад нашли?</p> <p><b>Инструктор:</b> Нет? Вы на карту посмотрите, там для вас ответ!</p> <p><b><u>Слайд №6</u></b></p> <p><i>На карте нарисована пальма, а под ней сундук. Дети его находят и открывают. В сундуке амулеты – бусы для</i></p>	<p>Актуализация знаний.</p> <p>Дети самостоятельно выполняют упражнения в соответствии со схемами.</p> <p>Дети: Нет. (Колонны меняются местами)</p>	<p>Осуществление дифференцированного подхода.</p> <p>(на слайде изображены схемы выполнения ОВД)</p> <p>Развитие физических навыков: ловкости, выносливости; внимания, быстроты реакции. Умение выполнять упражнения дружно и слаженно. Самостоятельно контролировать свои действия. Выразить свои эмоции.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Этап организационно – практический закрепление основных движений в танце на степе</p>		<p><i>танца “ Чунга – Чанга.</i>  <b>Инструктор.</b> Ну и племя, все ж смогли своего добиться, Отыскали клад – ура, будем веселиться!  <b>Инструктор.</b> Эй, ребята, где вы?  <b>Дети:</b> Тут!  <b>Инструктор.</b> Вас места на танец ждут!  <u><b>Слайд №7</b></u>  <i>(Дети исполняют танец «Чунга – Чанга» на степях)</i>  <b>Инструктор:</b> Африканский народ очень любит рассказывать сказки. Хотите послушать? А чтобы было интересно, мы будем превращаться в героев сказки.  <b>Сказка «Кто я?».</b>  <b>Инструктор:</b> В жаркой Африке, в семье львов случилось важное событие: родился маленький львенок. И как все малыши любил он поспать!  «Спящий ребёнок» И.п. лёжа на спине, прижать ноги к туловищу, обхватить их руками. Повернуться то на правый, то на левый бок.  <i>Жаркое африканское солнце, вошло высоко в небе, и солнечные лучики разбудили львёнка.</i>  «Солнечные лучики» И.п. лёжа на спине. Руки и ноги развести в стороны.  <i>Львенок окончательно проснулся и стал потягиваться.</i>  «Кошка» И.п.: стать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч. 1. поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). 2. спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).  <i>Львенок был он очень любопытным, но так, как он только что родился, он даже не знал, как его зовут. Решил он у кого ни будь спросить. Львенок вышел из своего домика и пошел по дорожке.</i>  «Ходьба» И.п: сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе. 1. не сгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус, и развести в стороны. 2. не опуская ноги, завести их друг за друга. 3. вернуться в 1-ю позицию. 4. вернуться в 2-ю</p>	<p>Дети, расшифровывая карту, ищут клад</p> <p>Дети сядут в позу «Лотос». Выполняют игровой стретчинг</p>	<p>На слайде изображена карта с зашифрованным заданием</p> <p>Совершенствовать двигательные умения, связанные с развитием гибкости. Способствовать правильному формированию всех систем организма, а в частности опорно - двигательной системы.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

позицию, меняя ноги  
*Увидев гору Львёнок, решил он на неё взобраться.*  
«Гора» (улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки)  
И.п. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая.  
*Поднялся львёнок на самую вершину горы, а потом кубарем скатился вниз.*  
«Качели» И.п. сидя, обхватить руками колени, перекатиться на спину и обратно.  
Сел он на дорожку и вдруг видит: какой-то страшный зверь идет, а вместо носа у него рог (носорог)  
«Носорог»  
И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки вытянуть. 1. поднимая голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её. Стараться коснуться коленом носа. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. то же движение другой ногой.  
*Испугался львенок, спрятался в траву. Вдруг слышит - кто-то рядом шипит: - Ты что здесь делаешь? - это он на змею от страха едва не сел.*  
«Змея»  
И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.  
– *Я хочу узнать, кто я,- отвечает львенок. - Ты глупый, малыши, - рассмеялась змея и уползла.*  
*Идет, смотрит по сторонам: все ему интересно. Видит - стоит огромная птица, голову спрятала.*  
«Страус» И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. 1. не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между

		<p>ногами, руки соединить сзади. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.</p> <p><i>-Ты кто? - спрашивает львенок. Птица подняла голову и отвечает: - Я страус, а ты кто? - Я еще не знаю, кто я, - отвечает львенок. - Какой ужас! А кто твои мама и папа? - Тоже не знаю. Посочувствовал страус львенку и опять спрятал голову.</i></p> <p><i>Добежал он до озера, и увидел птиц небывалой красоты, это были розовые фламинго.</i></p> <p>«Фламинго» И.п. стоя руки внизу, одновременно поднимать одну ногу и руки – крылья в стороны и вверх.</p> <p>Засмотрелся львёнок на птиц, и не заметил, как наступил вечер. На небе зажглись звезды.</p> <p>«Звезда» И.п. стоя ноги на ширине плеч.1 правой (левой) рукой тянутся к левому носку ноги, левую (правую) руку поднять вверх.</p> <p>Сидит огорченный львенок на берегу, вдруг слышит – кричит кто-то: - Львенок ты куда пропал? Тебя папа и мама ищут. Смотрит львенок, скачет мимо зебра (лошадка).</p> <p><i>Оглянулся он - никого больше вокруг не видно. - Это я львенок? Это ты меня зовешь? - Конечно, тебя! - отвечает звезда. И львенок радостный, побежал домой. Вот так и закончились приключения маленького львёнка.</i></p> <p><b>Инструктор.</b> Нам тоже пора возвращаться домой, но перед отплытием предлагаю немного отдохнуть.</p>		
<p>Этап восстановления работоспособности</p>		<p><b>Релаксация.</b></p> <p>А теперь все отдыхаем Отдыхаем, вспоминаем О волшебных берегах О невиданных краях Наше тело расслабляется Позвоночник выпрямляется. Хорошо нам отдыхать, но пора нам всем вставать, Бодрый день наш продолжать!</p> <p><b>Инструктор.</b> Племени была я рада, в детский сад ребятам</p>		

		<p>надо. Садимся в лодки отправляемся в обратный путь.  «Гребля» - «Шлюпки по морю летят, слушаясь своих ребят».  И. п. – сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.  Выполнение упражнения: на 1 – 2 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, на счет 3 – 4 – выпрямляя руки вернуться в и. п. - повторить 6 раз.  Упражнение на дыхание: «Надо глубоко дышать – ветром парус пополнять».  И. п. – ноги на ширине плеч.  Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – набрать как можно больше воздуха, надуть щеки (вдох, на счет 5 – 8 – плавно наклониться вперед – вниз, легко постукивая кулачками по щекам, выдыхать воздух небольшими порциями) – повторить – 2 раза.  <b>Инструктор.</b> Ребята вот и закончилось наше путешествие, ставим лодки на место.</p>		
<p>Рефлексия.  Этап контрольно-оценочный</p>	<p><b>Инструктор:</b> Вам понравилось наше путешествие? Если бы не вы, мы бы никогда не нашли клад – вы очень постарались, я вами очень довольна.  До свидания!</p>	<p>С помощью инструктора выражают свое отношение о совместной деятельности, учатся анализировать свою работу.</p>	<p>Актуализация имеющихся у детей умений.</p>	

1.Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Степ – аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Учебно – методическое пособие. – СПб.; Издательство «Детство-пресс» 2021

2.Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей – СПб.; Издательство «Детство-пресс» 2009