

Технологическая карта занятия

Тема занятия: «Путешествие в зоопарк».

Возрастная группа: старший дошкольный возраст.

Образовательная технология: здоровьесберегающие технологии (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, элементы йоги, упражнения на тренажерах).

Место занятия в изучаемой теме, курсе: вводное, ознакомительное занятие.

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей посредством использования здоровьесберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, элементы йоги, упражнения на тренажерах).

Задачи:

1. Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях (враспынную, по диагонали, по кругу) со сменой положения рук и ног (с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен, подскоками, с хлопками и т.д.).
2. Развивать физические качества (гибкость, ловкость, равновесие) при выполнении комплекса упражнений йоги, умение расслабляться и контролировать дыхание.
3. Совершенствовать навыки владения мячом (передача ногами в положении сидя, подбрасывание и ловля и т. д.).
4. Развивать силовые качества и тренировать различные группы мышц, выполняя упражнения на тренажерах (диск – триммер).
5. Расширять знания детей о диких животных, совершенствовать умение передавать их повадки с помощью движений.
6. Воспитывать творчество, интерес к физической культуре, положительное отношение к животному миру.

Планируемые результаты: применение современных здоровьесберегающих технологий позволили достичь ожидаемого результата: дети были заинтересованы и увлечены деятельностью.

Ресурсы: разработано самостоятельно.

Ход занятия

Этап занятия	Содержание и деятельность воспитателя	Деятельность воспитанников	Планируемые результаты	Формируемые УУД
I. Вводная часть	Коммуникативная игра «Здравствуйте»	Построение в шеренгу	Развивать навыки общения	Формирование коммуникативных способностей
	Игра «Круговое знакомство»	Перестроение в круг, ловля и бросание мяча двумя руками	Получить знания друг о друге	Развитие внимательности, памяти
	Создание игровой мотивации			
	Разминка «Зверобика»	Ходьба и бег с выполнением заданий, следить за осанкой, соблюдать дистанцию	Разогреть все группы мышц, научить правильно выполнять упражнения разминки	Развитие координации движений
	Пальчиковая гимнастика «Билеты»	Последовательное сгибание и разгибание пальцев рук	Формировать овладение образно-игровыми и имитационными движениями в сочетании с речью	Развитие мелкой моторики рук
II. Основная часть	1. Гимнастика для глаз	Движения глазами не поворачивая головы	Укрепить глазные мышцы, снять напряжение	Профилактика нарушений зрения
	2.ОРУ (йога)			
	Дыхательное упражнение	Вдох и выдох через нос	Развить дыхательные мышцы	Профилактика и лечение органов дыхания
	Потягивание	Растягиваем мышцы рук, туловища	Подготовить организм к последующим упражнениям	Выпрямление позвоночника, улучшение кровообращения
	Растяжка: Крылья; Птицы.	Следим за дыханием, тянемся за руками	Подготовить организм к последующим упражнениям	Улучшение реакции мышц, кровообращения
	Выполнение асан. Летучая мышь. ИП. Стоя ноги на ширине плеч	Ноги в коленях не сгибать, Тянуть спину	Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника	Формирование правильной осанки

	ТВ. Наклоняемся вперед и опускаем руки, руки расслаблены, спина тянется.			
	Жираф (звезда) ИП. Стоя ноги на ширине плеч ТВ. Разводим руки по шире, одной рукой тянемся к носку противоположной ноги, стараемся коснуться пола (ладонью). Вдох – встаем. То же самое – другой рукой.	Ноги прямые, сохранять равновесие	Укрепить мышцы спины, ног, развивать гибкость	Формирование равновесия и глубокого спокойного дыхания
	Фламинго ИП. Стоя ноги на ширине стопы ТВ. Нужно одной ногой упереться в другую. Чтобы сохранить равновесие, следите за осанкой и смотрите прямо перед собой в 1 точку. Руки – это крылья, отведем их назад. Поставим ногу на пол и поднимем другую. Держите равновесие.	Следить за осанкой и смотреть в одну точку	Укрепить мышцы ног, развивать равновесие	Формирование правильной осанки, равновесия
	Тигр ИП. Стоя ноги на ширине стопы ТВ. Отставим 1 ногу назад, сгибая в колене, руки ставим на колено для равновесия. Встать, делаем то же другой ногой.	Стараться стоять неподвижно	Тренировать позвоночник, спину	Развитие равновесия

	<p>Пантера ИП. Стоя на одном колене ТВ. Поставим руки на пол и встанем на колени. Вдох – смотрим вверх, выдох – смотрим вниз, подбородок тянем к груди, выгибая спину. Будем поднимать лапки – вытянем 1 руку вперед, а противоположную ногу назад, вдох – вверх. Поставим лапы на пол и с другой стороны. Тянемся вперед и назад – это делает наши ноги сильнее.</p>	<p>Следим за дыханием, Прогибаем и выгибаем спину, тянемся вперед и назад</p>	<p>Разогреть и укрепить мышцы спины, живота</p>	<p>Формирование равновесия и глубокого спокойного дыхания</p>
	<p>Кобра ИП. Стоя на коленях и ладонях ТВ. Ляжем на пол всем телом, ладони под плечи, ноги вместе, вытягиваем их, словно хвост. Вдох – оттолкнуться от пола – кобра раскрыла капюшон, выдох шипим. Вдох – развернулись, проверили хвост, выдох – шипим. Вдох - и в другую сторону.</p>	<p>Поднимать и выпрямлять переднюю часть туловища</p>	<p>Укрепить брюшные мышцы, мышцы спины</p>	<p>Формирование гибкости позвоночника</p>
	<p>Лев (Рысь) ИП. Лежа на животе лицом вниз ладони под плечи ТВ. Переходим в</p>	<p>Делаем вдох, на выдохе произносим: р-р-р</p>	<p>Укрепить мышцы лица, живота, рук и ног</p>	<p>Снятие напряжения, укрепление мышц</p>

	положение - сидя на пятках, ставим руки перед собой и на вдохе наклоняемся чуть вперед – живот упирается в ноги (голова лбом вниз), на выдохе – толкаемся вперед и рычим.			
	Черепаша ИП. Сидя на пятках, руки свободно висят вдоль тела ТВ. Ложимся вперед, вытягиваем руки назад вдоль туловища ладонями вверх.	Руки свободно назад вдоль туловища	Снять внутреннее мышечное напряжение	Формирование красивой осанки, развитие гибкости
	Бегемот ИП. Сидя на пятках ТВ. Поставим руки на пол рядом со стопами (сидя на пятках, ладони на полу), делая вдох – надуваем живот и приподнимаем бедра и грудь вверх. Выдох – опускаемся на пятки.	Растягиваем мышцы ног, грудь тянуть вверх	Укрепить мышцы ног	Развитие гибкости
	Волны ИП. Сидя на пятках ТВ. Выпрямим ноги перед собой, руки через стороны поднимаем вверх - вдох и наклоняемся вниз – волна обрушивается –	Следить за дыханием	Улучшить состояние вестибулярного аппарата, равновесие	Формирование глубокого спокойного дыхания

	ВЫДОХ. Лотос (бабочка) ИП. Сидя, ноги вместе вытянуты вперед ТВ. Поставим стопы одна к другой, ноги разведены, сидим так, наклоняемся вперед – цветок покачивается на воде	Следить за осанкой, спину держать прямо, наклоняясь вперед	Привести в тонус позвоночник, усилить приток крови к области поясницы	Формирование правильной осанки
	3.ОВД Передача массажного мяча (ореха) ногами	В положении сидя, руки в упоре сзади, зажать стопами мяч	Улучшить приток крови и активизировать кровообращение	Развитие внимательности, координации, концентрации
	Упражнения с мячом	Следить за правильностью выполнения упражнений, соблюдать дистанцию, слушать команды	Развить смекалку, координацию, глазомер	Развитие наблюдательности, движения, внимательности
	Упражнения на диске-триммере	Следить за равновесием, держаться за ручки тренажера	Улучшить состояние вестибулярного аппарата, равновесие	Развитие ловкости, гибкости, силы
	Подвижная игра «Крокодил»	Соблюдать правила игры	Воспитать общую выносливость, силу воли, ориентир в пространстве	Развитие наблюдательности, ловкости, быстроты
III. Заключительная часть	Итог - релаксация (игра – расслабление «Воздушные шарики»)	Закрывать глаза, расслабиться	Снять внутреннее мышечное напряжение, формировать положительные эмоции	Укрепление здоровья, формирование красивой осанки