

**Технологическая карта НОД  
по физической культуре с использованием  
здоровьесберегающих технологий  
для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)  
Тема: «Озорные медвежата»**

Выполнила воспитатель:  
Романова Е.Н

**Воспитатели 2-й младшей группы:** Романова Е.Н

**Группа:** дети 3-4 лет.

**Образовательная область:** Физическое развитие.

**Направление:** Физическая культура.

**Вид НОД:** сюжетное.

**Задачи:**

*Оздоровительные:* формировать у детей правильную осанку, создать положительный эмоциональный настрой.

*Образовательные:* способствовать освоению детьми умений: в ходьбе с заданиями и беге с изменением темпа, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, в ходьбе по гимнастической скамейке на низких четвереньках, соблюдении правил в музыкально-подвижной игре.

*Воспитательные:* формировать дружеские взаимоотношения между детьми.

**Целевые ориентиры:** развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, прежде всего в игре.

**Освоения содержания образовательных областей:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Виды деятельности:** игровая, двигательная, коммуникативная.

**Формы организации:** фронтальные, индивидуальные.

**Методы и приёмы:** *Наглядные:* игрушка; имитация (подражательные действия); показ (натуральная демонстрация); помощь;

*Практические:* проведение упражнений в игровой форме; физкультурный инвентарь; дыхательная гимнастика.

*Словесные:* загадка; вопросы к детям; указание к действию; пояснения; команды и распоряжения; указания.

**Средства реализации:** игрушка – медвежонок, конусы 5 шт., гимнастическая скамейка, канат, кольца 10шт., тоннель, мягкие модули 4 шт., обручи на подставках 4 шт., музыкальное сопровождение «Медвежата в чаще жили, головой они крутили...», «Звуки леса»

Этапы деятельности	Содержание материала	Дозировка	ОМУ	Действия воспитателя	Действия детей
1	2	3	4	5	6
Мотивационно-побудительный	Организация. Построение. Построение в колонну.	30 с		<p>Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в одну шеренгу по ориентир.</p> <p>Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к НОД.</p> <p>Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Мне загадали загадку, а разгадать её я не могу, поможете мне?</p> <p>Летом ходит без дороги между сосен и берез, а зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!</p> <p>Воспитатель: Молодцы ребята! Это медведь!</p> <p>А хотите превратиться в озорных медвежат, и немножко поиграть?</p> <p>Воспитатель: Закрываем глазки ладошками, покружись, покружись, в озорных медвежат превратись!</p> <p>Жила-была в тёплой и большой берлоге дружная медвежья семья. Утром папа-медведь на речку пошёл, рыбу ловить, мама-медведица за грибами да за ягодами. А медвежата непослушные были и в лес дремучий одни убежали...Идут они по лесу балуются...</p> <p>Мы веселые ребята Наше имя, медвежата Любим лазать, пролезать Любим прыгать и играть.</p> <p>Даёт команды на выполнение ходьбы, затем бега. Контролирует выполнение.</p>	<p>Приветствуют педагога, участвуют в беседе с педагогом.</p> <p>Ответ детей МЕДВЕДЬ.</p> <p>Ответ детей.</p>
	<p>Ходьба в колонне по одному;</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы;</p> <p>Ходьба на носках руки в стороны;</p> <p>Ходьба с высоким подниманием ног;</p> <p>Лёгкий бег в колонну по одному с изменением темпа (в медленном 50-60с, в быстром 10м)</p>	<p>30 с 30 с 30 с</p> <p>1 мин.</p>	<p>Темп ходьбы равномерный, мах руками разноимённый.</p> <p>Руки согнуты в локтях во время бега.</p>	<p>Передвигаются по залу в колонну по одному, выполняя команды педагога.</p> <p>Передвигаются по залу соблюдая дистанцию.</p>	

Мотивационно-побудительный	<p><i>Дыхательные упражнения:</i>  <b>Я подую высоко</b> – сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.  <b>Я подую низко</b> – сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.  <b>Я подую далеко</b> – вытянуть руки вперед, ладошками к себе, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.  <b>Я подую близко</b> – поместить ладошки рук около рта, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.</p>	20 с	Следить, чтобы не надували щёки.	<p><i>Проводит дыхательную гимнастику.</i>  Воспитатель: заигрались, забегались медвежата нужно дыхание восстановить... посмотрели медвежатки по сторонам и поняли, что заблудились в лесу...</p> <p>Воспитатель: Вышли медвежата на лесную полянку. Нужно лапы им размять. И стали они разминку делать.</p>	Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.
Организационно-поисковый	<p><b>ОРУ «Медвежья зарядка»</b></p> <p>1. И.п.-о.с., руки на пояс, поворот головы вправо и влево, руки на поясе;</p> <p>2. И.п. –о.с., руки вверх, махи руками вправо, лево;</p> <p>3. И.п. –о.с, руки за спиной, наклоны вперед;</p> <p>4. И.п. – правая рука вверх, левая внизу, прыжком смена положения рук;</p>	1 мин.	<p>Упр. выполнять медленном темпе.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p>	<p><i>Показывает и выполняет упражнения вместе с детьми.</i></p> <p>1. Медвежата в чаще жили ,головой они крутили, вот так, вот так – головой они крутили.</p> <p>2. Медвежата мед искали, дружно дерево качали, вот так, вот так – дружно дерево качали.</p> <p>3.А потом они ходили, и из речки воду пили, вот так ,вот так и из речки воду пили.</p> <p>4. А еще они плясали! Дружно лапы поднимали! Вот так, вот так дружно лапы поднимали!</p>	Принимают правильную стойку, выполняют упражнения.

<p><b>ОВД в полосе препятствий «Дорожка»:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба змейкой между предметами);</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на низких четвереньках;</li> <li>3. Прыжки на двух ногах, перекрёстно, из кружка в кружок;</li> <li>4. Пролезание в тоннель;</li> <li>5. Прыжки через мягкие модули;</li> </ol>		<p>Голова поднята, туловище выпрямлено.</p> <p>Прыгаем только на «кочки»-круги.</p> <p>Приземление на полусогнутые ноги.</p>	<p>Воспитатель: Решили медвежата по лесу погулять и забрели в самую чащу...</p> <p>- вот пенечки на пути, их нам нужно обойти...</p> <p>- впереди овраг глубокий, по мостику поползем...</p> <p>- на пути змея лежит, на солнышке греется, давайте осторожно пройдем, чтобы не потревожить ее...</p> <p>- пещера темная, медвежата не испугались и пролезли сквозь пещеру...</p>	<p>Осознают и принимают поставленную задачу.</p> <p>Выполняют двигательные действия</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.  – конусы;</li> <li>2.  – гимнастическая скамейка;</li> <li>3.  – канат, кольца;</li> <li>4.  – тоннель;</li> </ol>			

Организационно-поисковый	<p><b>Подвижная игра «Медведь»</b> Все движения выполняются в соответствии с текстом (2-3 раза).</p>	3 мин.	Имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.	<p>Воспитатель: Вышли медвежата из чащи и увидели свой дом обрадовались и побежали домой, а дома папа Медведь спит...решили они его разбудить...</p> <p><i>Воспитатель напоминает правила игры.</i></p> <p>Воспитатель: поиграл папа-медведь со своими медвежатами, а тут и мама-медведица пришла, накормила, напоила и спать уложила своих озорных медвежат...</p> <p><i>Обошел медведь весь лес И в берлогу спать залез Лапу в пасть засунул он И увидел сладкий сон. Дети на спину легли И, как мишка, видят сны. Тише, тише, не шумите, Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будем глазки открывать, Просыпаться и вставать!</i></p>	<p>Принимают указания педагога и следуют ей</p> <p>Активно участвуют в подвижной игре.</p>
	<p><b>Релаксация "Мишка бурый лег в берлоге"</b></p> <p><i>Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза.</i></p> <p><i>Дети слышат пение птиц (музыкальное сопровождение). Дети открывают глаза, потягиваясь, медленно встают с</i></p>	2 мин.			<p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания</p>
Рефлексивно-корректирующий	Построение в круг.	1 мин.		<p><i>Воспитатель подводит итог. Хвалит детей, благодарит за помощь в проведении занятия, спрашивает, что им особенно понравилось.</i></p> <p>Воспитатель: «Ребята, я за вас очень рада, мне очень понравились озорные медвежата, вы сегодня были сильные, ловкие, умелые».</p> <p><b>А ТЕПЕРЬ ПРИШЛА ПОРА, В ГРУППУ НАМ ИДТИ ПОРА</b></p>	<p>Выражают свои эмоции</p> <p>Высказывают свои впечатления.</p>