**Утверждаю:**

**Заведующий МБДОУ**

**Детский сад «Лёвушка»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. В. Королева**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.**

**Технологическая карта к интегрированному занятию по физической культуре**

**«Теремок»**

**(для средней группы «Звёздочка»)**

**Разработал:**

**Инструктор по Физической культуре**

**Дрюк Е.З. высшая квалиф. категория**

***Цель:*** развитие скоростно-силовых и координационных способностей средствами физических упражнений смешанного характера. Приобщение детей к физической культуре через различные виды деятельности (театрализация).

***Задачи:***

*Образовательные:*

1.Закреплять умение детей правильно выполнять основные виды движений (бег, прыжки, ползание);

2. Способствовать развитию координации, чувства равновесия;

3.Совершенствовать двигательное умение Ловкость.

*Оздоровительные:*

1.Укреплять мышцы ОДА.

2.Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы.

3.Вырабатывать осознанное отношение к физкультуре, как к методу укрепления здоровья.

*Воспитательные:*

1. Способствовать проявлению волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений.

2.Развивать умение игрового общения со сверстниками, учить правильно строить ответ на поставленный вопрос, отвечать полным предложением;

3.Приобщать к словесному искусству, развивать художественное восприятие и эстетический вкус;

4.Развивать интерес к театрализованной игре, умение имитировать характерные действия и эмоциональное состояние персонажей сказок (мимикой, позой);

5.Воспитывать желание участвовать в совместной коллективной деятельности.

*Место проведения:* спортивный зал.

Время занятия:20 мин.

***Предварительная работа:***

-повторять сказку «Теремок»;

-готовить реквизит к театрализованной деятельности (элементы костюмов).

Оборудование: плоские обручи (6 шт), дуги для подлезания (6 шт.); большие конусы (9 шт.), короткие ленты, звуковая колонка, аудиозаписи русской народной музыки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная  часть 3 мин | 1.*Построение в одну шеренгу. (загадка)*  2.*Виды ходьбы:* обычная; на носочках-руки вверх; на пятках; высоко поднимая колени.  3.Виды бега: обычный бег; боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг), прямой галоп;  бег-«футбол»; подскоки.  Ходьба по залу, построение в шеренгу, перестроение в 3 колонны.  1.ОРУ без предмета. Часть ОРУ под музыку «Русская народная»  И.П.- стоя, узкая стойка  1- 4 – поднять руки в стороны, вверх, вернуться в И.П.  И.П.- стоя, широкая стойка  1-4 – тянем косые мышцы живота, вернуться в И.П.  И.П.- стоя, широкая стойка  1-2 - наклоны вниз, вернуться в И.П.  И.П.- стоя, узкая стойка  1-4 - приседания, руки вытянуть вперед. Повторить 4 раза.  И.П.- сидя на ковре  1. «складочка» 1-4;  2.«лодочка» 1-4;  Прыжки 1-8  Перестроение в шеренгу | 1 мин.  2 мин.  7 мин. | Соблюдать интервал.  Следить за дистанцией, за правильностью выполнения задания.  (Зона большой мощности)  Пятки не отрываем от пола.  Следить за высотой подъёма бедра.  Спина прямая.  Следить за правильностью положения ног и туловища.  Ноги не сгибать в коленях. |
| Основная часть 15-17 | Перестроение в 2 колонны. (на 1-3 расчёт)  Дети выполняют эстафеты.  **Игровые упражнения:**  1. **«мышка»** (Бегать, проползать в норку.)  2. **«лягушка»** (Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч).  3**. «зайчик-побегайчик»** (Добежать до конуса с эстафетной палочкой и обратно.)  4. **«лисичка»** (пробежать змейкой между фишками и обратно.) | 7 мин | Эстафеты.(из 2 команд)  Сохранять дистанцию, расстояние друг от друга, следить за техникой выполнения (большая зона мощности).  Следить за чёткостью выполнения команд.  Следить за соблюдением интервала. |
| П/И | **Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»** | 3 мин | Развивать ловкость, быстроту реакции при выполнении игровых заданий.  При беге врассыпную учить детей не сталкиваться и соблюдать правила. |
| Заключительная часть  3 мин | **Проигрывание сказки. Хороводная игра средней подвижности «Теремок».**  **ЧАСТИ ТЕЛА** | 3 мин. | Следить за чёткостью выполнения команд, следить за соблюдением интервала. (слабая зона мощности)  Релаксация, развитие дыхания, воображения. |

\*\*\*\*

Дети входят в физкультурный зал, их встречает инструктор по ф.к.

**Инструктор**. Ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Мы с вами пойдём в гости к сказке. А к какой сказке - вы узнаете, если отгадаете загадку.

Он не низок, не высок,

Из трубы идёт дымок.

Здесь и зайка, и волчок

Что же это? (Теремок)

**Инструктор.** Правильно. Вы готовы отправиться отправиться в сказку? Тогда строимся друг за другом в путь!

Дети идут в обход по залу, на носках, на пятках, переходят на лёгкий бег в чередовании с обычной ходьбой. Построение в 3 колонны.

Мы разминку начинаем,

В нашу сказку попадаем. (Проводится комплекс **ОРУ** под русскую народную мелодию.)

Давайте вспомним героев сказки «Теремок».

Дети называют персонажей сказки. А сейчас, мы свами и проиграем сказку. (Построение на 2 команды…)

1. **Инструктор.** Кто первым прибежал к теремку? (Мышка)

Инструктор. Правильно. Вспомните, что мышка умеет делать? (Бегать, проползать в норку.)

(2 дуги для каждой команды – «Пролезть в нору».)

1. Инструктор. Кто следующий прибежал к теремку? (Лягушка)

А как лягушка передвигается? (Прыгает)

Инструктор. Правильно, лягушка умеет очень ловко прыгать: с кочки на кочку, с камешка на камешек. Давайте попробуем попрыгать, как лягушка.

(Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (5 обручей)).

1. Инструктор. А потом к теремку прибежал зайчик - «побегайчик». Как вы думаете, почему зайку прозвали «побегайчик»? (Он быстро бегает…)

Посмотрим, вы умеете бегать быстро, как зайчик?

(Добежать до конуса с эстафетной палочкой и обратно.)

1. Инструктор. Следующей пришла лисичка-сестричка. Она тоже быстро бегает, только не по прямым дорожкам, а по извилистым: петляет то вправо, то влево, следы запутывает, чтобы её не догнали.

(Пробежать змейкой между фишками и обратно.)

1. Инструктор. Кто ещё пришел к теремку? (Волчок-серый бочок.)

А волчок не только быстрый, но и ловкий. Он ловит зайчат.

Проводится П/И « Волчий хвост. Ловишки с ленточками». Игра повторяется 2 раза.

1. Инструктор. А кто последним пришёл к теремку? (Мишка-косолапый.)

Вот мы и назвали всех героев сказки.

Чтоб со сказкой подружиться, в артистов нужно превратиться!

(дети становятся персонажами сказки, надевают элементы костюмов разных зверей и садятся на скамейку.)

Теперь можно и сказку начинать!

(Дети, не исполняющие роли, образуют круг – это теремок.

Инструктор читает текст сказки от автора.

Когда медведь пытается «влезть в теремок», дети размыкают круг – теремок развалился.)

Инструктор спрашивает детей, чем заканчивается сказка. (Мы построим новый теремок! Становитесь в круг. Вот какой большой теремок получился! Лучше прежнего.

Стали дети дружно жить – поживать, добра наживать.)

Дети хороводят под русскую народную мелодию.

Инструктор. Вот и закончилось наше путешествие в сказку.

Нам пора возвращаться.

Дети под музыку обходят зал и возвращаются в группу.