

Технологическая карта открытого занятия по физической культуре.

Тема занятия:

«Степ-платформа как многофункциональное оборудование на занятиях физической культуры, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач»

Инструктор по физической культуре:

- Каракева Татьяна Рифовна
- Должность: инструктор по физической культуре
- Квалификационная категория: высшая
- Название учреждения: МАДОУ «Теремок»

Дата проведения занятия: 20.03.2024

Группа и количество детей: возрастная группа 6-7 лет, 15 человек

Место проведения занятия: Спортивный зал детского сада

- **Цель занятия:** Обоснование использования ступ-платформы для решения задач физического развития детей в ДОУ, как многофункционального оборудования для укрепления мышечного корсета, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, а также развития физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости и ловкости) у детей 6-7 лет.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Познакомить детей с понятием «ступ-платформа» и её многофункциональностью.
- Обучить базовым упражнениям на ступ-платформе, формирующими правильную осанку, укрепляющими мышцы ног, спины и брюшного пресса.

Профилактические:

- Профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы.
- Профилактика нарушений осанки.

- Укрепление сердечно-сосудистой системы.

Развивающие:

- Развивать физическую активность, координацию движений, чувство ритма, выносливость, силу и гибкость.
- Способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбие, уважение к сверстникам, умение работать в коллективе.
- Формировать привычку и интерес к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Планируемый результат:

- Дети проявляют интерес к занятиям физической культурой, активно участвуют в выполнении упражнений.
- Овладели основными движениями на степ-платформе, соблюдая правильную технику выполнения упражнений.
- Показывают улучшение показателей силы, выносливости, координации и гибкости.
- Формируют представления о важности сохранения правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Методы и приёмы:

- Словесные: объяснения, инструкции, указания, комментарии, похвала.
- Наглядные: показ выполнения упражнений, демонстрация наглядных пособий.
- Практические: выполнение упражнений, подвижные игры, эстафетные задания.

Материалы и оборудование:

- Степ-платформы (по количеству детей, высота 10 см).
- Магнитофон или планшет с наушниками для музыкального сопровождения.
- Карточки с изображениями базовых упражнений на степ-платформе (наглядный материал).

Ожидаемые результаты:

- Дети овладеют простыми движениями на степ-платформе.

- Улучшится общая физическая подготовленность детей (силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость).
- Будет создана основа для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
- Сформируется положительное отношение к занятиям физической культурой.

12. Критерии оценки эффективности занятия:

- Проявление интереса и активности детей во время занятия.
- Правильное выполнение детьми предложенных упражнений.
- Соблюдение техники безопасности и рекомендаций инструктора.
- Эмоциональный отклик детей на занятие, проявление радости и удовольствия от процесса.

№	Этапы, продолжительность	Задачи этапа	Деятельность педагога	Методы, формы, приемы	Предполагаемая деятельность детей	Планируемые результаты
1	Вводная (подготовительная) (5мин)					
1.1	Вводно - организационный этап.	Организация детей, создание у них настроя к предстоящей деятельности, постепенная подготовка к физической нагрузке.	Построение в шеренгу. Приветствие. <i>-Ребята, посмотрите, у нас сегодня гости, давайте подарим им свою улыбку и поздороваемся!</i>	Словесный: указание.	Построение в шеренгу, приветствие.	Организация детей, психологическая готовность.
1.2	Актуализация знаний.	Организация направленного внимания.	Инструктор рассказывает детям о новом спортивном снаряде — стел-платформе, объясняет, зачем она нужна и какую пользу приносит здоровью. <i>-Вы готовы? Тогда начнем разминку!</i> Даёт команды: «Равняйся, смирно», «Направо, за направляющим в обход по залу шагом марши». Даёт команду на выполнение ходьбы. Во время ходьбы дает указания: <i>1. Ходьба на носках, руки вверх.</i>	Демонстрация наглядных пособий Словесный: указание. Практический: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега	Выполняют строевые упражнения. Передвигаются по залу колонной, выполняя команды педагога. Переходят на ходьбу, выполняют дыхательную гимнастику Дети выполняют дыхательное упражнение.	Готовность к предстоящей деятельности, выполнение упражнений.

		<p>2. Ходьба на пятках, руки за спину.</p> <p>3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.</p> <p>4. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>5. Переход на подскоки.</p> <p>6. Приставным шагом правым и левым боком (боковой галоп)</p> <p>7. Переход на обычную ходьбу.</p> <p>Следит за осанкой.</p> <p>Дает команду на выполнение бега:</p> <p>1. Медленный бег.</p> <p>2. Бег змейкой между ступами.</p> <p>Контролирует выполнение.</p> <p>Даёт команду: «Шагом».</p> <p>Восстановление дыхания после бега:</p> <p>проводит дыхательную гимнастику (упражнение «Часики»).</p>		<p>Руки вперёд и назад</p> <p>Исходное положение: Стойка - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>Вдох: На вдохе поднять прямые руки вперёд, затем завести их над головой и отвести назад, сделав круговое движение.</p> <p>Выдох: На выдохе вернуть руки вперёд и вниз в исходное положение, произнося «тик-так».</p>		
2	Основная часть (20 минут)					
2.1	Комплекс ОРУ.	<p>Выполнение комплекса ОРУ.</p> <p>Решение общеразвивающих и профилактических задач посредством выполнения специальных упражнений на ступ-платформе.</p>	<p>Даёт команду на перестроение в 3 колонны.</p> <p>Показывает детям правильную технику выполнения ОРУ, следит за правильным исходным положением.</p> <p>Базовые упражнения на ступ-платформе.</p> <p>После выполнения ОРУ организовывает детей переставить ступ-платформы в три ряда в длину,</p>	<p>Словесный: указание, комментарии, объяснение, похвала.</p> <p>Практический: показ выполнения комплекса ОРУ</p>	<p>Перестроение в три колонны.</p> <p>Дети выполняют комплекс ОРУ.</p> <p>упражнения под руководством инструктора:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ходьба по ступ-платформе вперёд и назад. -Боковые шаги приставным шагом. -Приседания на ступ-платформе. -Повороты корпуса стоя на платформе. -Балансировка на одной ноге, вторая нога поднята. 	<p>Дети подготовят свой организм к выполнению основных видов движений.</p> <p>Дети расставляют (сдвигают платформы) инвентарь для выполнения ОВД</p>

			вплотную друг к другу.		-Прыжки на двух ногах на платформу и обратно. Переставляют сте-платформы.	
2.2	Основные виды движений (ОВД)	Совершенствование основных видов движений посредством выполнения их с использованием сте-платформ.	<p>Объясняет выполнение игровых упражнений:</p> <p>1.Игровое упражнение «Переправимся через реку»: Перейти по мостику, через воображаемую реку, используя сте-платформы как мост. Задача — перейти реку, не оступившись.</p> <p>2. Игровое упражнение «Пройти вдоль канавы» Пройти над сте-платформами, расставив широко ноги.</p> <p>3. Игровое упражнение «Паучки» Пройти над сте-платформами, опираясь на ладони и стопы боком приставными шагами.</p> <p>Даёт указание раздвинуть сте-платформы, взять мячи малого диаметра и встать каждому у сте-платформы. Упражнение с мячом Задача – ударить одной рукой и попасть мячом в центр платформы и поймать его после отскока двумя руками.</p> <p>После выполнения основных движений, даёт детям указание переставить сте-платформы вокруг платформа к платформе для подвижной игры.</p>	<p>Словесный: объяснение, указание, похвала, инструкции.</p> <p>Практический: показ выполнения ОВД</p>	<p>Дети выполняют поточным способом упражнения: проходят по мостику из сте-платформ, сложенных друг за другом в длину в ряд; широко расставив ноги, дети проходят над сте-платформами друг за другом; опираясь на ладони и стопы друг за другом проходят над сте-платформами приставными шагами ногами и руками вначале в одну сторону, потом – в другую.</p> <p>Дети раздвигают сте-платформы, берут мячи и по команде выполняют упражнение с мячом на точность и ловкость.</p>	<p>Совершенствование умений на практике.</p> <p>Дети расставляют инвентарь для подвижной игры.</p>
2.3	Подвижная игра «Займи место первым»	Развитие у детей умения выполнять движения по сигналу, по слову, быстро	Инструктор предлагает детям поиграть, напоминает правила игры. Хвалит детей, отмечает их успехи в игре.	Словесный: объяснение, инструкции, похвала.	Дети играют в подвижную игру.	Выражают желание поиграть. Слушают и выполняют действия в

		занять место на платформе.				соответствии с указаниями. Формирование положительного отношения и интереса к занятиям физкультурой. Развитие быстроты реакции, ловкости и сноровки.
3.	Заключительный (3-5 мин)	Подведение итогов	Задаёт вопросы по занятию.	Словесный	Дети отвечают на вопросы, выполняют релаксирующие упражнения	Рефлексия - способствовать закреплению пройденного материала.

Рекомендации по дальнейшему использованию степ-платформы:

- Включать упражнения на степ-платформе регулярно в занятия физической культурой.
- Постепенно увеличивать сложность упражнений, вводя новые элементы.
- Применять степ-платформу в различных формах работы (групповых, индивидуальных, игровых).
- Продолжать работу по профилактике плоскостопия и нарушений осанки с использованием данного оборудования.

Список использованной литературы и источников:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).
- Методические рекомендации по организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
- Специальная литература по физическому воспитанию и здоровьесбережению дошкольников.
- Научные статьи и публикации по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей.

Инструктора по физической культуре: _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)