**Технологическая карта**

**«Система развития физических качеств дошкольника»**

**Образовательное направление**

**Цель:** Формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре через накопление и обогащение двигательного опыта детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Условия** | **Средства** | **Содержание** | **Методы** | **Результаты** |
| Организовывать познавательную деятельность, обучение движениям и двигательным действиям в течение всего дня, предусматривая естественные условия и обстоятельства | Рациональный режим дня, ДА в течение дня, закаливание | Физические упражнения общего назначения (умение контролировать свою осанку, правильно дышать), закаливание, массаж. | Обучение элементам основных движений и двигательным действиям. Экскурсия на природу.  Лечебная физкультура. Плавание. Логоритмическая гимнастика. Закаливающие процедуры. | Прямое обучение, показ, объяснение, разъяснение, практические задания, команда, указание, имитация, использование схем, картинок. | Умение овладеть простейшими приемами самомассажа. Знание упражнений для тренировки правильного дыхания. Знание о двигательном аппарате. |
| Создать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка. | Совместная двигательная деятельность (в группе, в зале, на улице), походы, экскурсии, целевые прогулки | Физические упражнения, осуществление самоконтроля за телодвижением. | Малая Олимпиада (бег, прыжки, метание, спортивные упражнения), гимнастика после дневного сна. Кружки, упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика | Игровой, практический, самостоятельное выполнение двигательных упражнений, действий, домашнее задание | Представление о координационных, скоростных, силовых способностях и их значимости для жизнедеятельности организма. Накопление и обогащение двигательного опыта детей. |
| Способствовать в процессе обучения двигательным действиям, развитию эмоциональной сферы. | Коррекционный режим. Психогимнастика. Подвижные игры, физкультурные занятия | Физкультурные упражнения, способствующие развитию свойств психики (формирование внимания, восприятия, ориентировки), плавание. | Психокоррекция, фитотерапия, общая и мелкая моторика (коррекция недостатков в физическом и двигательном развитии) | Игровой, имитация, показ, поощрение, стимулирование | Представление о значимости внимания для овладения движениями, овладения сенсорных эталонов, умение ориентироваться во времени, пространстве, в ситуациях |

**Оздоровительное направление**

**Цель:** Охрана здоровья и формирование основ культуры здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Условия | Средства | Содержание | Методы | Результат |
| Формировать правильное отношение детей к физической культуре | ДА, рациональный режим, рациональное питание, подвижные игры на прогулках, физкультурные паузы, физ. Минутки, физ. Досуги, праздники, утренняя гимнастика | Физические упражнения общего назначения, водные процедуры с элементами плавания | Эстафеты, хороводы, игры с бегом, ходьба на лыжах, катание на санках, спортивные упражнения | Игровой, имитация, показ. Совместное выполнение, наглядная помощь, поддержка | Формирование осанки, развитие органов дыхания, развитие опорно- двигательного аппарата. Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития |
| Формировать на доступном уровне необходимые знания гигиены, физической культуры, заботы о своем здоровье | Гигиенический режим, экологическое обеспечение для серии занятий «Забочусь о своем здоровье» | Массаж (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание). Закаливание (водные процедуры: обтирание, обливание), хождение босиком. Физические упражнения, формирующие различные положительные свойства психики. | Экология человека: «Наш мотор-сердце», «Наши мышцы», «Мои легкие», «Мои нервные клетки», навыки личной гигиены, образ физического «я» - тело и его функция | Рассказ, показ, объяснение, беседа, рассматривание, имитация, игровой, наглядный. | Повышение защитных сил организма, противостояние организма различным заболеваниям. Сформированность начальных представлений о культуре здоровья. |
| Формировать жизненно важные умения, способствующие укреплению здоровья | ДА, самостоятельная двигательная деятельность в группе, в спортивном зале, на улице), целевые прогулки (лыжные, пешие), профилактические мероприятия по плану врача. | Физические упражнения общего назначения, способствующие развитию физических качеств, двигательных способностей | ОВД, дыхательная гимнастика, кружковая работа, ЛФК | Показ, объяснение, беседа | Способности координационные, скоростные, силовые; выносливость, уравновешенность, подвижность нервной системы |

**Воспитательное направление**

**Цель**: формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Условия | Средства | Содержание | Методы | Результат |
| Способствовать проявлению решительности, уверенности в своих силах при выполнении физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера; терпение выносливость | ДА (упражнения на спортивных снарядах), рациональный режим дня, игры- соревнования | Закаливание (положительное влияние на психоэмоциональную сферу). Водные процедуры с элементами плавания (преодоление застенчивости, нерешительности, повышение жизнерадостности).  Физические упражнения общего назначения (формирование осанки, развитие дыхательных органов, укрепление ОДА) | Обучение страховки на спортивных снарядах. Спортивные упражнения (зимой - скольжение по ледяным дорожкам, летом – езда на велосипеде, элементы игр в футбол, бадминтон). Подвижные игры | Тестирование, показ, совместное выполнение, стимулирование: поощрение, поддержка, разъяснение, личный пример | Повышение целеустремленности, воли, уравновешенности, выдержанности; развитие организованности, дисциплинированности. Сформирована потребность в двигательной активности |
| Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, ловкости, уверенности в движениях | Ритмическая гимнастика, дифференцированная работа по коррекции двигательного и физического развития | Физические упражнения, способствующие развитию двигательных навыков (скоростных, силовых, развитие выносливости, гибкости) | Наблюдение за осанкой (упражнения в равновесии), ролевые игры, ритмизация двигательной деятельности; поскоки из обруча в обруч, релаксационные упражнения | Показ, объяснение, помощь, увеличение интенсивности движений, наглядный (использование схем движения) | Умение рационально выполнять движения, преодолевать физические трудности, развитие подвижности в суставах. Повышение уровня сформированности основных физических качеств |
| Создавать условия для проявления положительных эмоций. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем | ДА (игры - соревнования), реабилитационный режим, профилактические мероприятия | Массаж (тонизирующее влияние на ЦНС), закаливание, физические упражнения, способствующие развитию свойств психики | Коммуникация - общение через сопереживание, сочувствие в играх – соревнованиях. Корригирующие упражнения для мышц, осанки, стопы | Стимулирование, игровые задания, участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях | Развитие положительных эмоций, повышение настойчивости, улучшение настроения. Развитие процессов восприятия, ориентировки |