

## Технологическая карта для среднего возраста «Пробуждение»

**Возрастная группа:** средняя группа (4-5 лет)

**Цель:** Формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Учить выполнять упражнения из разных исходных положений, добиваясь естественности, лёгкости.

**Образовательные:** Развивать координацию движений рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Закреплять двигательные навыки (*в ходьбе, в прыжках, в перешагивании*). Активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет.

**Воспитательные:** Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

**Материалы и оборудование:**

Этапы	Содержание	Дозировка	Деятельность педагога
Этап пробуждения	Потягивание	2 р	Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепко кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!
<u>Упражнения в кровати:</u>	1) И. п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться	3-4 р	
	2) И. п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох	3-4 р	
	3) И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.	3-4 р	
	4) И. п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди.	3-4 р	
Зрительная гимнастика, дыхательная.	<p>1. <i>«Лисички моргают»</i> (изобразить совместно с детьми моргающих лисичек).</p> <p>2. Дыхательное упражнение <i>«Подуем на пушинку»</i>.</p> <p>3. Упражнения на ковре <i>«Весёлые</i></p>	3-4	<p><u>Воспитатель:</u> Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.</p> <p>Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге, И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд. Страшно я могу реветь. Кто же я скажи... (<i>медведь</i>)</p> <p><u>Воспитатель:</u> Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закужились, В</p>

