

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аист»

Технологическая карта
«Рижского метода закаливания»



Составитель: инструктор по физической культуре
Ковальчук Галина Ивановна

Детский сад «Аист»
2020-2021 учебный год

1. Возраст детей: 5-7 лет;
2. Форма совместной деятельности: закаливание после сна;
3. Форма организации детей: групповая;
4. Образовательная область: физическое развитие;
5. Оборудование:

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья детей;

ЗАДАЧИ:

1. Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, закрепление навыков проведения самомассажа. Формирование культурно-гигиенических навыков.
2. Развивающие: совершенствовать двигательные умения, навыки, развивать физические качества и выразительность двигательных действий.
3. Воспитательные: формировать у детей стремление к систематическим занятиям закаливанием и зарядкой после сна, потребности в здоровом образе жизни.

Планируемый результат:

- повышение уровня образованности детей в области физической культуры, закаливания и здорового образа жизни
- накопление опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками и взрослым.
- умение детей выполнять соответствующие упражнения.
- снижение заболеваемости, улучшение физического развития детей дошкольного возраста.
- тесная взаимосвязь семьи и педагогов дошкольного учреждения в формировании здорового образа жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Этап занятия: структурные компоненты деятельности	Деятельность педагога	Деятельность детей	Время
Психологический настрой.	Педагог ласковым, тихим голосом объявляет детям: «Пора вставать». Звучит спокойная музыка.	Постепенное пробуждение.	1 мин.
Выполнение гимнастики после сна в постели.	Педагог может использовать любимую в группе игрушку, сказочного героя, использовать литературное слово, музыкальные произведения. Комплекс «Гимнастики после сна» выполняется в группе в течении недели, потом его	Дети выполняют упражнения, слушая словесную инструкцию педагога.	8-10 мин.

	целесообразно заменить.		
Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений, (выполнение работы)	<p>Воспитатель предлагает пройти детям по «Тропе здоровья».</p> <p>Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.</p>	Дети шаркающим шагом по "Тропа Здоровья", которая представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка".	<p>Сен. – 7сек. Ок. – 8 сек. Нояб. – 9 сек. Дек. – 10 сек. Ян. – 11 сек Фев. – 12.сек. Март – 13 сек. Апр. – 14 сек. Май – 15 сек. Июнь –16 сек. Июль – 16 сек. Авг – 16 сек.</p>
Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений, (выполнение работы)	Предложить детям пройти по 1 коврику: (мешковина, дерюга, полотенце и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м., смоченному в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t.	Дети шаркающим шагом идут по дорожке, смоченной 10% раствором морской соли.	<p>Сен. – 7сек. Окт. – 8 сек. Нояб. – 9 сек. Дек. – 10 сек. Ян. – 11 сек Фев. – 12.сек. Март – 13 сек. Апр. – 14 сек. Май – 15 сек. Июнь –16 сек. Июль – 16 сек. Авг – 16 сек.</p>
Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений, (выполнение работы)	Предложить детям пройти по коврику, смоченному чистой водой.	Дети шаркающим шагом идут по дорожке, смоченной обычной водой.	<p>Сен. – 7сек. Окт. – 8 сек. Нояб. – 9 сек. Дек. – 10 сек. Ян. – 11 сек Фев. – 12.сек. Март – 13 сек. Апр. – 14 сек. Май – 15 сек. Июнь –16 сек. Июль – 16 сек. Авг – 16 сек.</p>
Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений, (выполнение работы)	Ходьба по сухому коврику.	Дети так же шаркающим шагом идут по сухой дорожке.	<p>Сен. – 7сек. Окт. – 8 сек. Нояб. – 9 сек. Дек. – 10 сек. Ян. – 11 сек Фев. – 12.сек. Март – 13 сек. Апр. – 14 сек. Май – 15 сек. Июнь –16 сек. Июль – 16 сек. Авг – 16 сек.</p>

Прохождение необходимо повторить 2-3 раза, потом дети переходят к водным процедурам.