

МБДОУ Павловский центр развития ребенка-детский сад «Мичээр» им. З.Я. Осиповой

Технологическая карта

«CrossFit» с детьми старшего дошкольного возраста

«Физическое развитие»

Руководитель по физической культуре: Саввин Александр Александрович

Педстаж: 10 лет. Категория: Первая

2025 г.

Цель	Создание условий для развития силовых качеств с использованием «Кроссфит»					
Основная Образовательная Де	Физическое развитие					
Этапы	Задачи	Формы организации совместной игровой деятельности педагога и детей	Средства, которые использует педагог	Содержание совместной игровой деятельности на каждом этапе		Результат
				Педагог	Дети	
Мотивационный этап	Познакомить с историей развития Кроссфита	Знакомство. Рассказ История развития тренировки «Кроссфит» Разминка: виды ходьбы, легкий бег. ОРУ на месте	Палки Свисток	Знакомится с детьми. Следить за осанкой, спина прямая	Отвечают на вопросы	Дети настраиваются на игру-соревнование.
Основной этап	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений в режиме круговой тренировки	1.Берпи через палку 2. Упражнения для координации 3. Упражнения с роликом 4. Скоростная летница 5. Упражнения с гирями для спины 6. Подъем ног лежа на фитболе 7. Работа со жгутом для рук	Доска для координации. Жгут для тренировки рук. Ролик. Лестница. Гиря Штанги Фитбол	Следить за правильностью выполнения	Усердно выполняют задания	Дети соревнуются, проявляют волевые качества. Выполнить как можно больше за 30 сек
Завершающий этап	Упражнения на гибкость	Построение. Диалог с детьми		Задает вопросы	Делятся впечатлениями	Дети получают удовлетворение от круговой тренировки «Кроссфит»

