**Конструкт по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста**

**Составитель:**

**Яковлева А.А.**

**2025г.**

**Задачи:**

**Оздоровительная:** повышать уровень работоспособности организма при чередовании упражнений на разные группы мышц и обеспечении достаточной двигательной активности.

**Образовательные:**

1. Упражнять в подтягивании руками на гимнастической скамейке;
2. Закреплять навыка подлезания под дугами по-пластунски;
3. Закрепить умение прыгать на мини-батуте;
4. Учить детей метать метать мешочек в корзину от плеча;
5. Учить детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега;

**Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:**

1. Воспитывать положительное отношение к себе, своим сверстникам;
2. Повышать избирательность в выборе упражнений;
3. Способствовать проявлению инициативы, независимости при выполнении физических упражнений.

**Оборудование:** гимнастические палки на количество детей, гимнастическая скамейка, мини-батут, 2 дуги, корзина, мешочки для метания на количество детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Темп дозировка | Организационно-методические приемы |
| **Организационный момент**  Построение в одну шеренгу  Ходьба шагом  Ходьба на носочках  Ходьба на носочках  Ходьба гусиным шагом  Подскоки  Легкий бег  Бег змейкой за направляющим  Бег в рассыпную  Легкий бег  Ходьба с восстановлением дыхания  Дети берут атрибуты-гимнастические палки  Перестроение в одну шеренгу  Перестроение в три колонны | 0,5 круга  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг | Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу предложить вашей группе пройти школу молодого бойца, только самые сильные, ловкие и смелые ребята справятся с моими заданиями. Вы готовы? Равняйсь. Смирно. Направо. За направляющим по кругу шагом марш.  Поднимаемся на носочки, руки тянем вверх, спина прямая  Опускаемся на носочки, руки за голову локти в стороны, спина прямая  Присели, гусиный шаг, руки кладем на коленки  Поднимаемся, выполняем подскоки на правой и на левой ножке, выше!  Руки сгибаем в локтях, легкий бег, дышим носом  За направляющим бежим змейкой  А теперь без в рассыпную, каждый бежит по своей дорожке, перестраиваемся в круг  Переходим на шаг, восстанавливаем дыхание, поднимаем руки вверх-вдох носом, выдох через рот!  За направляющим, подходим к корзине, берем гимнастическую палку в правую руку и прижимаем ее к плечу. За направляющим строимся на красную линию |
| **Основная часть**  **ОРУ:**   1. **«Наклоны головы»**   И.п. ноги на ширине плеч, гимнастическая палка обратным хватом опущена вниз.  1-наклон головы вправо, гимнастическую палку поднять к груди,2-наклон головы влево, палку опустить   1. **«Выпады в сторону»**   И.п. ноги вместе, гимнастическая палка закрытым хватом поднята вверх.  1-2 выполняем выпад в сторону гимнастическую палку заводим за голову  3-4 возвращаемся в И.п   1. **«Наклоны вниз держась за гимнастическую палку»**   И.п. ноги на ширине плеч, палку уперли об пол перед собой  1-2-3-4 выполняем наклон вниз  1-2-3-4 поднимаемся вверх   1. **Прыжки вверх с прогибанием спины**   И.п. ноги вместе, закрытый хват, палку опустили вниз  1-2 прыгаем вверх, прогибаем спину, палку поднимаем вверх  3-4 отдыхаем   1. **Восстанавливаем дыхание**   И.п. руки на поясе, палка лежит на полу перед ребенком  1-2 прокатываем палку от носочка до пяточки  3-4 выполняем обратное движение | 6 раз, темп средний  6 раз, тем средний  2 раза  4 раза, темп медленный  4 раза, тем медленный | Ребята сначала смотрят упражнения, потом после моей команды выполняют. Опускаем голову ниже, плечи не поднимаем.  Сохраняем правильную осанку, до конца выпрямляем руки, ниже присаживаемся  Ноги не сгибаем, дышим носом, спинка прямая.  Прыгаем на носочка, приземляемся мягко, спинку прогибаем.  Руки держим на поясе, спина прямо |
| Перестроение в 1 шеренгу  Убираем оборудование на место  **ОД:**   1. **«Подтягивании руками на гимнастической скамейке»** 2. **«Подлезание под дугами по-пластунски»** 3. **Прыжки на мини-батуте** 4. **Метание мешочка от плеча**   **Подвижная игра «Второй лишний»**  Ходьба по кругу, восстановление дыхания  Перестроение в одну шеренгу | Фронтальный способ, каждое упражнение 3 раза | Ножки натянули, смотрим прямо.  Работаем локтями и ногами, весь корпус на полу  Отталкиваемся носочками, приземляемся на всю стопу, руки на поясе, дышим носом.  Встали в стойку, прицелились, бросок от плеча.  Объяснение правил  Указывание на правильное дыхание, спина прямая |
| **Заключительная часть**  Рефлексия Оценка |  | Вы успешно завершили задания и прошли школу молодого бойца. У вас хорошо получалось…А кто ребята заметил, что нужно еще доработать? Молодцы! |





