**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 шеренгуХодьба шагомХодьба на носочкахХодьба на носочкахХодьба гусиным шагомПодскокиЛегкий бегБег змейкой за направляющимБег в рассыпнуюЛегкий бегХодьба с восстановлением дыханияДети берут атрибуты-гимнастические палкиПерестроение в одну шеренгуПерестроение в три колонны | 0,5 круга1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг 1 круг1 круг1 круг1 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 прямаяОпускаемся на носочки, руки за голову локти в стороны, спина прямаяПрисели, гусиный шаг, руки кладем на коленкиПоднимаемся, выполняем подскоки на правой и на левой ножке, выше!Руки сгибаем в локтях, легкий бег, дышим носомЗа направляющим бежим змейкойА теперь без в рассыпную, каждый бежит по своей дорожке, перестраиваемся в кругПереходим 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 опустить1. **«Выпады в сторону»**

И.п. ноги вместе, гимнастическая палка закрытым хватом поднята вверх.1-2 выполняем выпад в сторону гимнастическую палку заводим за голову3-4 возвращаемся в И.п1. **«Наклоны вниз держась за гимнастическую палку»**

И.п. ноги на ширине плеч, палку уперли об пол перед собой1-2-3-4 выполняем наклон вниз1-2-3-4 поднимаемся вверх1. **Прыжки вверх с прогибанием спины**

И.п. ноги вместе, закрытый хват, палку опустили вниз1-2 прыгаем вверх, прогибаем спину, палку поднимаем вверх3-4 отдыхаем1. **Восстанавливаем дыхание**

И.п. руки на поясе, палка лежит на полу перед ребенком1-2 прокатываем палку от носочка до пяточки3-4 выполняем обратное движение | 6 раз, темп средний6 раз, тем средний2 раза4 раза, темп медленный4 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 присаживаемсяНоги не сгибаем, дышим носом, спинка прямая.Прыгаем на носочка, приземляемся мягко, спинку прогибаем.Руки держим на поясе, спина прямо |
| Перестроение в 1 шеренгуУбираем 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 дыханияПерестроение в одну шеренгу | Фронтальный способ, каждое упражнение 3 раза | Ножки натянули, смотрим прямо.Работаем локтями и ногами, весь корпус на полуОтталкиваемся носочками, приземляемся на всю стопу, руки на поясе, дышим носом.Встали в стойку, прицелились, бросок от плеча.Объяснение правилУказывание на правильное дыхание, спина прямая |
| **Заключительная часть**РефлексияОценка |  | Вы успешно завершили задания и прошли школу молодого бойца. У вас хорошо получалось…А кто ребята заметил, что нужно еще доработать? Молодцы! |





