**Конструкт НОД образовательной деятельности по «Физической культуре» в старшей группе в соответствии с ФГОС.**

**Задачи:** 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.

2. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.

3. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **ВРЕМЯ** | **ДОЗИРОВКА** | **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ** |
| ***Вводная часть***  1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Ходьба и бег колонной по одному между предметами.  ***Основная часть***  *Общеразвивающие упражнения.*  1. И.п. – О.с., руки вдоль туловища.  1 – руки в стороны;  2 – руки к плечам;  3 – руки в стороны;  4 – И.п.  2. И.п. – О.с., руки на пояс.  1 – шаг правой ногой вправо;  2 – наклон вправо;  3 – выпрямиться;  4 – И.п.  3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой.  1 – руки в стороны;  2 – наклон вперёд, коснуться пальцами рук пола;  3 – руки в стороны;  4 – И.п.  4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой.  1 – правую ногу назад-вверх;  2 – И.п..  То же левой ногой.  5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.  1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами, пауза.  6. И.п. – О.с., руки на пояс.  Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.  *Основные виды движений.*  1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.  ***Заключительная часть***  1. Подвижная игра «Удочка»  2. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». | 5 мин.  17 мин.  3 мин. | 4-6  раз  4-6 раз  4-5  раз  4 раза  повторить  2-3 раза | Следить за осанкой и правильностью выполнения.  Ходьба и бег чередуются.  Страховка обязательна.  Расстояние 8-10 метров.  Проводится двумя колоннами поточным способом.  Дети встают в круг «Рыбки». В центре водящий «Рыбак». «Рыбак» раскручивает удочку, а «Рыбки» перепрыгивают. Кого удочка задела, считается пойманным. |