**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 раз4-6 раз 4-5раз4 разаповторить2-3 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. |