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

**Задачи:** 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два).

2. Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **ВРЕМЯ** | **ДОЗИРОВКА** | **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ** |
| ***Вводная часть***  1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Ходьба в колонне по одному.  3. Перестроение в пары (колонна по два).  4. Ходьба и бег в рассыпную.  ***Основная часть***  *Общеразвивающие упражнения.*  1. И.п. – О.с., руки вдоль туловища.  1 – шаг вправо, руки за голову;  2 – И.п.;  То же влево.  2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге;  3 – выпрямиться;  4 – И.п.  3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.  1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую-вверх;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – И.п.  4. И.п. – О.с., руки на пояс.  1-2 – присед, колени развести в стороны;  3-4 – И.п..  5. И.п. – О.с., руки вдоль туловища.  Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в И.п.  *Основные виды движений.*  1. Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.  4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  ***Заключительная часть***  1. Подвижная игра «Ловишки с хвостиками»  2. Ходьба в колонне по одному. | 6 мин.  20 мин.  4 мин. | 6-8  раз  5 раз    6-8  раз  5 раз  повторить  3-4 раза | Следить за осанкой и правильностью выполнения.  Ходьба и бег чередуются.  Удерживать равновесие.  Выполняется на счёт «1-8». Между сериями прыжков небольшая пауза  Кто дальше бросит.  Опора на ладони и колени. Смотреть вперед и не уронить мешочек.  Сохранять устойчивое равновесие.  Кто быстрее до предмета.    Дети прицепляют хвостики-ленточки. Задача ловишки: как можно больше собрать хвостиков. |