Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Невьянского городского округа

детский сад № 22 «Калинка» поселка Калиново

****

**Конструкт**

**физкультурного занятия**

**в подготовительной группе «Путешествие по стране ГТО»**

Составитель:

Шайдуллина А.Н.,

Инструктор по физической культуре, ВКК

Калиново 2022 г.

**Тема:** «Путешествие по стране ГТО».

**Возрастная группа:** Подготовительная группа.

**Форма организации:** Групповая.

**Цель:** Обеспечение гармоничного физического развития, повышение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста через систему мероприятий, направленных на сдачу комплекса «ГТО».

**Задачи:**

**Обучающие:**

**-** Совершенствовать двигательные умения воспитанников в основных видах движения (бег, прыжок, метание).

-Формировать представление старших дошкольников о комплексе «ГТО».

- Создать условия для проявления инициативы у воспитанников при выборе игр и упражнений.

**Развивающие:**

- Развивать координацию движений, умения ориентироваться в пространстве, меткость.

**Воспитательная:**

- Воспитывать чувство товарищества, дисциплинированность.

- Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни.

**Временной ресурс:** 30 минут.

**Интеграция образовательных областей:** Физическое развитие, Познавательное развитие, Социально-коммуникативное.

**Предварительная работа**: знакомство воспитанников с Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», с испытаниями (нормативами) и требованиями к выполнению и сдачи комплекса «ГТО».

**Оборудование и материалы:**

**Оборудование:** Фишки, гимнастическая скамья, спортивные маты, канат, мешочки и стойки для метания, мультимедийное оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  (задачи этапа) | **Содержание деятельности** | **Деятельность педагога** | **Деятельность**  **воспитанников** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Вводно-организационный**  /20 сек/ | Слайд 1:  Дети заходят в спортивный зал и строятся в колонну по одному. | «Путешествие по стране «ГТО»  Приветствие воспитанников.  Приветствие с гостями занятия. | Построение.  Приветствие. |
| **Мотивационно-побудительный**  /4 мин / | Показ видео-презентации  Слайд 2:  Инструктор:  Слайд 3:  Слайд 4:  Слайд 5:  Инструктор: | - Скажите, пожалуйста, что важнее всего для человека?  Правильно ребята, это здоровье! Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  - Молодцы, вы правильно сказали.  -Здоровыми, спортивными должны быть и взрослые и дети. Именно поэтому наш президент В. В. Путин подписал Указ о возрождении в Российской Федерации комплекса ГТО с 6 лет. Мы сегодня будем занимается спортом и вспомним, что такое ГТО.  - У меня для вас есть послание, посмотрим от кого оно?  Привет! Меня зовут ГТОшка! А если честно «Горжусь тобой, Отечество». Я озорной и веселый! Я чем - то похож на вас и уверен, что вы, как и я, увлекаетесь спортом и ведете здоровый образ жизни. Давай я расскажу немного про себя.  - ГТОшкой меня назвали в честь дедушки. ГТО означает *«готов к труду и обороне»*. Это программа физкультурной подготовки. Первая ступень для детей 6-8 лет. Для этого нам надо бегать, прыгать, наклоняться вперед, метать мешочки, отжиматься, т.е. выполнять задания.  - Я хочу что бы и вы посетили страну ГТО! Чтобы были сильными, здоровыми. А я буду за вами наблюдать, как вы справляетесь с испытаниями.  - Ребята, о чем нас попросил ГТОшка?  -Для чего мы это будем делать?  - Ребята мы сейчас отправимся в путешествие по спортивной стране ГТО. Там живут сильные, ловкие и смелые граждане страны ГТО. Они любят свою страну и всегда готовы защитить ее в трудную минуту.  - 1,2,3-вокруг себя ты повернись и в стране ГТО очутись.  Попробуем испытать себя в выполнении упражнений? | Ответы детей  ответы детей  Ответы детей.  Просмотр видео-презентации.  Ответы детей  Ответы детей |
| **Актуализация**  /6 мин / | Ходьба в колонне по одному, взять мяч большого диаметра:  1. Ходьба на носках, руки вверх с мячом;  2. Ходьба на пятках, мяч за голову;  3. Ходьба на внешней стороне стопы, мяч к груди;  4. Ходьба в полуприседе, мяч вперед.  5. Боговой галоп правым и левым боком, мяч у груди.  6.Бег с мячом в руках.  7. Упражнение на восстановление дыхания.  8. Построение в колонну по два:  ОРУ с мячом большого диаметра:  1.«Мяч – мячик, вверх – вниз скачет»  И.П.: - о.с., мяч в обеих руках перед грудью. 1.Поднять мяч в прямых руках вверх, посмотреть на него. 2. Вернуться в и.п.  2. «Мяч – мячик, с боку на бок скачет»  И.п.: - стоя, ноги в средней стойке, мяч в прямых руках перед собой. Повороты туловища 1-вправо, 2- влево.  3. «Надо мячик наклонить, так чтобы не уронить»  И.п.: - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках над головой. 1.Наклониться вперед, достать мячом пол, 2.-вернуться в и.п.  4. «Мячик на полу оставим»  И.п.- пятки вместе- носки врозь, мяч у груди. 1-присед, мяч оставить на полу, 2. Встать, руки- на пояс.  5. «Мячиком рисуем круг»  И.п. стоя на коленях, мяч на полу, прокатываем мяч вокруг себя вправо-влево.  6. «Быстро, ловко, высоко – прыгаем, как мяч легко».  И.п - О.С., мяч у груди, произвольные прыжки.  7. Упражнение на восстановление дыхания:  1- поднимаемся на носки, мяч вверх- вдох, 2- опускаемся на стопу, мяч вниз- выдох. | Показ и обьяснение выполнения упражнений.  6. Дышим носом.  7. Руки с мячом вверх-вдох, руки с мячом вниз-выдох.  8. Выполнение и показ упражнений. | Выполнение упражнений.  Не сгибать колени. |
| **Практическая работа**  /15 минут/ | - Ходьба в колонне по одному, построение в шеренгу, по ходу движения положить мяч в корзину.  Построение и перестроение в подгруппы.  - 1 станция «Поднимание туловища из упора лежа» руки за головой.  - 2 станция «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» на коленях.  - 3 станция «Наклон туловища вперед».  - 4 станция «Метание мешочка в цель от плеча»  - 5 станция «Прыжок в длину с места»  Перестроение в колонну по 1.  - 6 станция «Челночок» | - Показ выполнения упражнения по станциям.  Контроль и исправление выполнения упражнений.  Упражнения выполняются по типу «круговой тренировки». Показ выполнения упражнений.  Контроль за временем выполнения, подача сигнала для смены видов деятельности.  Уборка спортивного инвентаря. | * 1. Выполнение упражнений в подгруппах.   Уборка спортивного инвентаря  всей группой. |
| **Динамическая пауза**  / 4 минут/ | Подвижная игра- по выбору детей.  Малоподвижная игра- по выбору детей | Напоминание правил игры. | Играют в подвижную игру.  Играют в малоподвижную игру |
| **Рефлексия**  /40 сек/ | Построение в круг.  Инструктор: | - Ребята, а что мы сегодня с вами делали на занятии? А для чего мы с вами путешествовали по стране «ГТО».  - Молодцы ребята, справились со всеми упражнениями.  Обратить внимание на слайд с «ГТОшкой», что он за нами наблюдал и остался довольным.  - Подходит к концу наше занятие.  - «Спасибо за занятие!» | Ответы детей.  Ходьба друг за другом по кругу. Перестроение в пары. Дети выходят из зала. |