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-презентацииСлайд 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 детейответы детейОтветы детей. Просмотр видео-презентации.Ответы детейОтветы 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 инвентарявсей 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. |