

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида №21» городского округа г. Воронежа

Конспект
организованной образовательной деятельности
по физической культуре «Колобок»
для детей старшей группы

Подготовила и провела
инструктор по физической культуре
Бадера Ирина Васильевна

Дата проведения: 22.01.2025г.

Место проведения: спортивный зал.

Форма одежды: спортивная.

Оборудование и инвентарь: мячи по количеству детей, обручи, шнуры, 3 гимнастические скамейки, мяч-колобок.

Цель: Обучение детей правильно приземляться после прыжка.

Задачи:

Оздоровительная: Развивать скоростно-силовую подготовленность, ловкость, выносливость, функцию равновесия.

Образовательная: Учить детей бегать легко и ритмично. Закреплять прыжок через мячи, учить заканчивать его лёгким полуприседом.

Воспитательная: Воспитывать дружеские отношения, вежливость, настойчивость.

№ п/п	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
----------	----------------------	-----------	-----------------------

I	Вводная часть. 1. Построение, проверка осанки. 2. Ходьба: - обычным шагом; - на носках, руки в стороны; - на пятках, руки за спину; -с высоким подниманием колен; -в колонне по проложенной линии 3. Бег: - обычный в колонне; -с высоким подниманием коленей; -с отбиванием мяча 1 рукой. Ходьба с дыхательными упражнениями. Построение в 3 колонны. 4. ОРУ с мячом. 1) Жили-были дед и бабка на полянке у реки. «Дед и баба». И.п. – сомкнутая стойка, мяч за спиной: 1- наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 –и.п. 2) И любили очень, очень на сметане колобки. «Колобки». И.п. – то же в полуприседе: 1-2 передать мяч из руки в руку; 3-4 –и.п. 3) Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила. «Месим тесто». И.п. – о.с. мяч вперёд, «пружинка»: 1-полуприсед, мяч вниз; 2- и.п.; 3- полуприсед мяч вниз; 4 –и.п. 4) Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках. «Бабушкина внучка». И.п. – стойка на коленях, мяч вперёд; 2 – вправо; 3 – влево; 4 – и.п. 5) Вышел ровный, вышел гладкий, не солёный и не сладкий. «Где колобок». И.п. – сед, ноги врозь, мяч внизу: 1- положить мяч справа; 2 – наклон вперёд; 3 – взять мяч; 4 –и.п. 6) Очень круглый, очень, вкусный, даже есть его мне грустно. «Круглый колобок». И.п. – то же: 1- подбросить мяч; 4- поймать мяч. 7. Мышка серая бежала, колобочек увидала. Ой, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек. «Мышка». И.п. – о.с.; мяч на полу: 1-4 – обежать вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте.	10 мин. 3 мин 2 мин. 5 мин. 8 раз 8 раз 10 раз 8 раз 8 раз 10 раз 3 круга	Сказка, сказка, прибаутка, Рассказать её не шутка. Чтобы сказочка сначала, Словно реченька, журчала, Чтоб к концу ни стар, ни мал От неё не задремал. По ходу движения дети берут мячи. «Налево, в колонну по 3 МАРШ!» Следить за осанкой. Стараться не уронить мяч Выполнять на внешней и внутренней стороне ладони Ноги не сгибать Высоко не подбрасывать
---	--	--	---

II	Основные движения. 1. <i>«По мостику»</i> - ходьба по скамейке с прокатыванием мяча.	<u>14 мин.</u> 4 раза	Движения выполняются поточно. Колобочек побежал, По мосточку поскакал.
			Скачет тлупыи где попало. Так катить, чтоб не упал,
	2. <i>«Зайчья чехарда»</i> прыжки на двух ногах через мячи. 3. <i>«Прятки»</i> - пролезание в обруч боком.	4 раза 4 раза	зайцу в лапы не попал. Вот пришёл он на полянку. Зайка ждёт там спозаранку. В барабан он громко бьёт, В чехарду играть зовёт. С колобком забот немало, Не ложится на боку: Может в лес он укатиться, Может съесть его лисица.
	Подвижная игра <i>«Хитрая лиса»</i> Малоподвижная игра <i>«Кто колобок найдёт, тот по кругу пойдёт»</i>	4 раза 3 раза	Уборка инвентаря
III	Построение, подведение итога.	1 мин.	«Всякой сказке бывает конец, а кто участвовал в ней – молодец!»