Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Сказка»

Тема: «День скакалки»

Подготовительная группа

Козлова Ирина Ивановна

с. Леуши

201

**Цель:** познакомить детей со спортивным инвентарём – скакалкой, развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

**Задачи:** Познакомить детей с общеразвивающими упражнениями, выполняемые с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение.

Обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку, развивать ловкость, закреплять навыки легкого приземления.

Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

**Материал:** Несколько разных видов скакалок (резиновая, из шнура, со счётчиком и т. д.) ; скакалки (по количеству участников); скакалка (веревка) с привязанным к одному концу небольшим грузом; веревка длиной 5 м, стулья (по количеству участников).

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята и гости. С праздником всех поздравляю, а вот с каким – отгадать предлагаю!

На гимнастику хожу,

Крепко с мячиком дружу.

Я не палка и не скалка,

А веселая …

**Дети**: Скакалка.

**Воспитатель:** Да, сегодня у нас необычный праздник – праздник скакалки, и придёт на него необычный гость.

(Забегает Незнайка)

**Незнайка:** Здравствуйтеребята.

**Воспитатель:** Здравствуй Незнайка.

**Незнайка:** Посмотрите, ребята, что у меня есть, (достает из кармана скакалку) что же это за вещь такая увлекательная!

**Воспитатель:** Эх, Незнайка, в кармане носишь, а не знаешь, что это скакалка - веревочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову. Скакалка - очень полезный и в то же время простой спортивный тренажер. Скакалка - спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Скакалка может быть разной длины, все зависит от того, кто будет прыгать на скакалке. Длина скакалки подбирается исходя из роста, а также от формы выполнения прыжков на скакалке.

**Незнайка:** А как давно она появилась?

**Воспитатель:** Скакалка была изобретена достаточно давно. В роли скакалки использовались жгуты, веревки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, а также у них имеются специальные ручки. Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.

**Незнайка:** Прыгать на скакалке трудно?

**Воспитатель:** Всё требует тренировки и терпения! А ты хотел бы научиться?

**Незнайка:** Очень!

**Воспитатель:** Стройтесь, ребята.

(Ходьба обычная в чередовании)

**Воспитатель:** Скакалку вверх – и потянись. На носочках – не ленись! Скакалку за спину, плечи расправить, осанку поможет скакалка исправить! Прямо мы скакалку держим, высоко шагаем, выше ножки поднимаем! Про скакалку не забыли? Вчетверо ее сложили! Бегом!

Дышим носом, грудь вперед.

(Бег в колонне по одному в чередовании)

Все вместе в круг лицом мы встали и галопом поскакали. Правая нога ведет, левую приставим к ней, держим спинку по-ровней!

**Воспитатель:** Бегать прыгать сразу ловко – вот сноровка, так сноровка!

(Ходьба с восстановлением дыхания)

ОРУ со скакалками.

1. «Гимнасты». Скакалку вверх – и потянуться. Раз – прогнуться, два – вернуться!

2. «Повороты». Повороты со скакалкой – равновесию закалка!

3. «Наклоны». Раз, два, три - наклонись, на четыре – выпрямись.

4. «Перешагивания». Ловко ножки поднимаем, и скакалку не задеваем!

5. «Дотянись до носков». А теперь, ребята, сели. Ноги врозь, скакалку вниз, до носочков дотянись!

6. «Качели». Ноги вверх и ноги вниз – на качелях смело ввысь!

7. «Бревнышко». На животик мы легли – будем бревнышками мы. Покатились, вверх прогнулись, а затем назад вернулись!

 9. «Прыжки через скакалку». Чтобы прыгать научиться, нам скакалка пригодится, будем прыгать высоко, как кузнечики легко!

**Воспитатель:** Разогрелись, а теперь за дело! Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться просто прыгать на месте на двух ногах, а вы это умеете, покажите! Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. А теперь по другому: подскоки, сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад.

**Воспитатель:** Потом надо научиться правильно, равномерно крутить скакалку, но попробуем сначала с ленточками, так проще и безопаснее! Держите ленту в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или находиться в непосредственной близости от него; для того чтобы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки.
А теперь девочки попробуют так же прыгать и рядом крутить скакалку!
Теперь можно попробовать прыгать через скакалку. Возьмите спортивный снаряд в руки и вращайте с той же скоростью, что и в предыдущем упражнении. Скакалку надо вращать круговыми движениями кистей, слегка сгибая руки в локтях, прыгать на носках, слегка сгибать колени. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте над землей не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под вами и приговаривайте:

Ты весёлая, скакалка!

Я с тобой весь день скачу!

Мне тебя ничуть не жалко,

Я ещё скакать хочу!

**Незнайка.** А можно я с мальчиками попробую?

**Воспитатель.** Конечно, только мальчики будут со скакалкой делать не прыжки на двух ногах, а перешагивания - это другой вид прыжков на скакалке. Он делается так: прыгайте поочередно на каждой ноге так, словно бежите трусцой на месте, сначала медленно, потом можно быстрее.

**Незнайка.** Здорово! А чтобы ноги не устали, нужно всё время повторять:

Через прыгалки мы скачем

По дорожке далеко.

Не сумел бы даже мячик

Так подпрыгнуть высоко.

**Воспитатель:** Мы немножко потренировались. Но на скакалке можно не только прыгать, с ней можно организовать разные игры.

**Подвижная игра «Неуловимая скакалка»**

Дети разбиваются на пары. Педагог ставит стулья спинками друг к другу, под стулья кладет скакалки. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья! » садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку. Сначала игра проводится с детьми (3 раза).

**Игра «Удочка»**

Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится.

**Игра «Забегалы» (с длинной скакалкой)**

Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Когда веревку раскрутят выбранные для этого 2 участника игры, каждый из остальных по очереди забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегает с противоположной стороны, уступая очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему; и т. п.

**Незнайка:** У меня в руках скакалка.

Мне скакалку очень жалко.

Целый день она крутилась.

Целый день о землю билась.

Наигралась, утомилась,

Ко мне в руки попросилась,

И свернулась в них колечком

От конечка до конечка.

Вот лежит и отдыхает,

Потихонечку вздыхает:

Что, мол, завтра день рабочий

И она устанет очень…

Что, мол, завтра ей крутиться,

Целый день о землю биться.

И такая канитель

Со скакалкой каждый день.

**Воспитатель:** Ну что ж, пора нам прощаться со скакалкой,

Но думаю, что всем вам с ней расставаться жалко.

Поэтому, ребята, о ней не забывайте!

И в ваши игры чаще скакалку приглашайте!