|  |
| --- |
| [Конспект занятия по физическому воспитанию Час скакалки в старшей группе](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/6458-chas-skakalki.html) |

|  |
| --- |
|  |
|  ***Цель***: Познакомить  со спортивным инвентарём – скакалкой. Развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.***Задачи:*1**. Познакомить детей с общеразвивающими упражнениями, выполняемыми с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение.**2.** Обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку; развивать ловкость, закреплять навыки мягкого приземления.**3**. Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.***Материал*:**  короткие и длинные  скакалки, музыка, сюрприз.***Ход:*Лунтик:**Я подошёл к Пчелёнку, Миле и Кузе, прыгавшим в траве,И сам попробовать решил,Но только всех их рассмешил.Чтоб прыгать так, нужна сноровка,Прыгучесть, ум и тренировка.Пускай попрыгают, не жалко.Натренирует всех … (СКАКАЛКА)**Лунтик**: А что- же это за вещь такая, увлекательная?!**Воспитатель по ФВ**: 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.**Лунтик:** А как давно она появилась?**Воспитатель по ФВ**: 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.**Лунтик**: Прыгать на скакалке трудно?**Воспитатель по ФВ**: Всё требует тренировки и терпения! А ты хотел бы научиться?   Лунтик: Очень!**Воспитатель по ФВ**: Но прежде чем заняться прыжками со скакалкой, проведём разминку с ней! Строимся! (перестроение в три колонны)***Комплекс ОРУ со скакалкой под музыку***\*И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке. 1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. \*И.п.: стоя, ноги вместе, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.\*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.\*И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.\*И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.\*И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.\*И.п.: сидя, скакалка, сложенная пополам, натянута на коленях хватом двумя руками за концы. 1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п. \*И.п.: лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.\*И.п. – лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится вверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.; \*И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад.(перестроение в круг и взять ленты вместо скакалок)**Воспитатель по ФВ**: 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.-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.**Лунтик**: А можно я с мальчиками попробую?**Воспитатель по ФВ**: Конечно, только мальчики будут со скакалкой делать не прыжки на  двух ногах, а перешаг -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.**Лунтик:** Здорово!Н. Анишина…..Чтобы ноги не устали,нужно только повторять:- Ты весёлая, скакалка!Я с тобой весь день скачу!Мне тебя ничуть не жалко, я ещё скакать хочу!**Воспитатель по ФВ**: Мы немножко потренировались, а теперь мы отдохнём и играть скорей начнём! ***Скакалка для игры.*Удочка.****Правила**: 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.  Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.Скакалка для ориентира.**Зайцы в огороде.Подготовка**: На площадке (в зале) обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметр 8—10 м) — это огород, другой — малый (2—3 м) — домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы охотятся за большим кругом (в поле).**Правила**: По сигналу руководителя зайцы впрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бегает по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца.     После этого выделяется новый сторож — и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем.Победителей нет - игра для поднятия настроения.***Длинная скакалка*«Забегалы»**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.**Лунтик:**Н. ЩумовУ 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 колечкомОт конечка, до конечка.Вот лежит и отдыхает,Потихонечку вздыхает:что, мол, завтра день рабочийИ она устанет очень…Что, мол, завтра ей крутиться,Целый день о землю биться и т. д.И такая канительСо скакалкой каждый день.В: Скакалки устали, научимся их складывать и завязывать узломНу что ж, пора намПрощаться со скакалкой,Но думаю, что всем вамС ней расставаться жалко.Поэтому, ребята,О ней не забывайте!И в ваши игры чащеСкакалку приглашайте!**Жандармова Ольга Александровна****Воспитатель  по физической культуре** |