|  |
| --- |
| [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. Щумов 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 т. д. И такая канитель Со скакалкой каждый день. В: Скакалки устали, научимся их складывать и завязывать узлом 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!  **Жандармова Ольга Александровна**  **Воспитатель  по физической культуре** |