ГБОУ гимназия №1476 дошкольное отделение №3 (д\с №2505)

составила и провела инструктор по физической культуре Калинина Е.П.

Конспект игрового занятия (НОД) по физкультуре

для детей старшей группы

**«Час скакалки с Винни Пухом»**.

**Цель:** Познакомить со спортивным инвентарём – скакалкой. Развивать интерес к физической культуре посредством игровых упражнений со скакалкой.

**Задачи:**Обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку разными способами; развивать ловкость, координацию движений, закреплять навыки мягкого приземления.Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья в повседневной жизни.

**Материал:** короткие скакалки по количеству детей, длинная скакалка, игрушка Винни Пух.

**Ход занятия:**

**I.Винни Пух:**Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? У меня к вам просьба, научите меня, пожалуйста, прыгать.

Вчера я подошёл к Тигруле, Пятачку и Кролику, прыгавшим в траве, И сам попробовать решил, Но только всех их рассмешил. Чтоб прыгать так, нужна сноровка, Прыгучесть, ум и тренировка. Совсем я прыгать не умею, Хотя себя я не жалею! Сказали мне они: «Учись, не жалко!» Натренирует всех … (СКАКАЛКА).

**Винни Пух:** А что- же это за вещь такая, увлекательная?! СКАКАЛКА.

**Воспитатель:** 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.

**Винни Пух:** 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.

**Винни Пух:** Прыгать на скакалке трудно?

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

**Винни Пух:** Очень!

**Воспитатель:** Но прежде чем заняться прыжками со скакалкой, проведём разминку с ней! Строимся! (перестроение в три колонны)

**II. Комплекс ОРУ со скакалкой**

Упр.1 «Потягивания»: И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке. 1–руки в стороны, подняться на носки, скакалка в правой руке 2 –руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

Упр.2 «Наклоны в сторону»: 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.

Упр.3 «Наклоны вперед»: 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.

Упр. 4 «Качалка»: 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.

Упр.5 «Перешагни скакалку»: 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.

Упр.6 «Дотянись до носков»: 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.

Упр.7 «Лодочка»: И.п. – лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится вверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.;

Упр.8 «Перепрыгни – не задень»: И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад.

(перестроение в две шеренги)

**Ш. Основные движения.**

**Воспитатель:** Разогрелись, а теперь за дело!

- Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться простопрыгать на месте на двух ногах, а вы это умеете, покажите! Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. -Потом надо научиться правильно, равномерно крутить скакалку вперёд и назад. 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 мах вперёд, поднять носки и завести скакалку под носки ног. Делаем перекат на носки, поднимем пятки, продёрнем скакалку назад под пятками.

- Теперь можно попробовать прыгать через скакалку. Скакалку надо вращать вперёд 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.

**Винни Пух:**Здорово! А можно я попробую попрыгать как-нибудь по-другому?

**Воспитатель:** Конечно, ведь существует много разных способов прыжков со скакалкой. Сейчас мы будем со скакалкой делать не прыжки на двух ногах, а перешаг -это другой вид прыжков. Он делается так: прыгайте поочередно на каждой ноге так, словно бежите трусцой на месте, сначала медленно, потом можно быстрее.

**Винни Пух:** Как здорово! Только устаешь быстро! Хотя я понял,

Чтобы ноги не устали, нужно только повторять: - Ты весёлая, скакалка! Я с тобой весь день скачу! Мне себя ничуть не жалко, я ещё скакать хочу!

**IV. Игра Воспитатель:** Мы хорошо потренировались, а теперь мы отдохнём и играть скорей начнём!

**Подвижные игры со скакалкой.**

***Короткая скакалка игра «Удочка».***

*Игра: 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.*

***Длинная скакалка игра «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.*

**Винни Пух:**

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:** Скакалки устали, научимся их складывать. Надо сложить ручку к ручке, а затем выровнять нижний край по сложенным ручкам скакалки.

Ну, что ж, пора нам прощаться со скакалкой, но думаю, что всем вам с ней расставаться жалко.

Поэтому, ребята и Винни Пух, Вы о ней не забывайте! И в ваши игры чаще Скакалку приглашайте!

**Винни Пух:**

Спасибо вам, ребята, мне очень понравилось прыгать со скакалкой. Теперь я смогу прыгать как Кролик и Тигруля! До свидания!