

Морозова Галина Александровна
Инструктор по физической культуре высшей категории
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Спортивное развлечение для старшего дошкольного возраста с использованием спортивного инвентаря скакалка.

Прыжки через скакалку способствуют развитию точности и быстроты, согласованности своих движений со скоростью и направлением движений скакалки. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

«ПРЫГАЛКИ - СКАКАЛКИ»

Цель: познакомить детей со спортивным инвентарём – скакалкой. Развивать интерес у детей посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

Задачи:

- Укреплять мышцы ног путём выполнения упражнений со скакалкой.
- Учить детей манипулировать скакалкой, прыгать через скакалку на месте и с продвижением вперёд, используя разные виды прыжков.
- Развивать интерес к играм со скакалкой.
- Воспитывать интерес к двигательной деятельности, развивать коммуникативные способности, память и ловкость.

Оборудование: скакалки, обручи, музыка игр.

Сценарный план.

Организационный момент. Воспитанники под веселую спортивную музыку забегают в спортивный зал. Их встречает инструктор по физической культуре.

Инструктор по физической культуре: Внимание! Внимание! Всем построиться на весёлое состязание! А с каким предметом будем состязаться, попробуйте отгадать.

Я – веревка – погонялка,

Все со мной играют.

Даже всякий забияка

И тот меня знает. (Скакалка).

Сегодня наше спортивное развлечение мы проведем под названием «Прыгалка - скакалка». А значит, что все конкурсы будем проводить со

скакалкой. В ходе соревнований участники продемонстрируют свои качества в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка -

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Становитесь по порядку,

Сделаем мы все зарядку!

С прыгалкой – скакалкой!

Под песенку «Вместе весело шагать» (минус) выполняем ходьбу и бег в чередовании со скакалкой.

Очень важная игра

Прыгалки– скакалки

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

И, так первая эстафета **«Попрыгунчики»**

Две – три команды детей. После сигнала первый участник, добегают до скакалки, лежащей в обруче и делает на месте через скакалку три прыжка. Затем оставляет ее на прежнем месте и бежит назад. Следующий снова добегают и берет скакалку и т. д. Побеждает команда, которая быстрее закончит свое задания.

Продолжаем наше веселое состязание со скакалкой.

«Зеркало»

Выбирается ребенок, который хорошо прыгает на скакалке. Он становится в центр круга за которым все остальные должны повторять прыжки. Он должен менять прыжки через каждые 30 секунд (на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки и т.д.).

А, сейчас устроим прыжки через длинную вращающуюся скакалку (веревку).

И называется игра **«Часы»**

Ребята выстраиваются в две команды. С каждой команды выходят по два человека. Два взрослых в ритме крутят длинную скакалку, и проговаривают слова: «Часы проббили ровно час – раз». Два первых игрока из команд прыгают одновременно через вращающуюся скакалку один раз и встают в конец команды, вторые - два и т.д. Каждый раз взрослые проговаривают слова: «Часы проббили ровно два – раз, два и т.д.».

И, с этим состязанием вы справились. Предлагаю вашу любимую игру

«Удочка»

Водящий в этой игре взрослый. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках на конце привязан мешочек с песком. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его. Игроки не должны приближаться к водящему во

время прыжков. Тот, кого заденет скакалка выходит из игры. Остается один победитель.

И, следующая эстафета. В эстафете используется умение прыгать на бегу. По сигналу первые номера команд бегут, прыгая через скакалку. Возвращаясь, они передают следующим участникам.

Предлагаю отдохнуть и сделать фигуру на полу из скакалок. Проверим кто из вас самый сообразительный, включаем воображение.

Вот и подошли к концу наши состязания со скакалкой.

Ну что ж, пора нам
Прощаться со скакалкой,
Но думаю, что всем вам
С ней расставаться жаль.
Поэтому, ребята,
О ней не забывайте!
Со скакалкой чаще играйте!
До новых встреч!