

**Конспект организованной образовательной деятельности
на тему: «Скакалка и я неразлучные друзья»
с детьми старшей группы (5-6 лет).**

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10,
г. Жигулевск, 2022год

Инструкторы по физической культуре:
Фролова Светлана Владимировна
Перфилова Елена Владимировна

Интеграция ОО:

Задачи:

Физическое развитие: Развивать умение прыгать 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.

Познавательное развитие: Познакомить детей с новым способом прыжков через скакалку: перешаг.

Социально-коммуникативное развитие: Побуждать детей включаться в игровую ситуацию.

Речевое развитие: Поощрять речевую активность детей, общение в игровых ситуациях.

Оборудование: ИКТ, короткие скакалки на каждого ребенка, одна длинная скакалка, 3 длинных шнура по 6м., карточки-эмоции.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
	<p style="text-align: center;">Вступительное слово.</p> <p>Инструктор: Ребята, мне пришло видео сообщение от Вини Пуха давайте его вместе посмотрим. Слайд. Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? У меня к вам просьба, научите меня, пожалуйста, прыгать. Вчера я подошел к Тигруле, Пяточку 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! На тренирует всех.... (скакалка).» Ребята, а что-же это за вещь такая, увлекательная скакалка? Расскажите Вини Пуху все, что вы знаете про скакалку. Ответы детей. (скакалка – веревочка с ручками на концах, через которую прыгают; очень полезный и простой спортивный тренажер; это тренажер разной длины, укрепляет мышцы спины, ног, сердце. ит.д.) Но прежде чем заняться прыжками через скакалку, проведем разминку с ней. В колонну строимся! Музыка.</p>		

<p>I.</p>	<p>Вводная часть Для девочек и для мальчиков, я буду давать различные команды. Так, что будьте внимательными. А сейчас направо! В обход по залу марш! Ходьба обычная, на носках. С высоким подниманием бедра – девочки, В полуприсиде – мальчики. Все па пятках, руки за спиной. Бег обычный. Захлест ног назад – девочки; На прямых ногах – мальчики. Все ходьба приставным шагом по веревке, руки на поясе. Ходьба через скакалку на носочках, руки на поясе «косичка». Прыжки вперед через скакалку. Ходьба обычная. Построение в две колонны.</p>	<p>1 мин. 1 мин. 1,5 мин. 30 сек.</p>	<p>Руки на поясе. Руки на коленях. Руки на поясе. Выше пятку.</p>
<p>Слайд. Музыка.</p>			
<p>II. 1.</p>	<p>ОРУ со скакалкой «Гимнасты». Скакалку вверх – потянуться. Раз прогнуться, два вернуться! И.п.: пятки вместе, носки врозь, скакалка сложена в руках пополам внизу. 1-3- скакалку вверх, прогнуться, попеременно отвести носок назад. 2- вернуться в и.п. «Повороты». Повороты со скакалкой – равновесию закала! И.п.: стоя, ноги врозь, скакалка сложена в руках пополам внизу. 1-2- руки со скакалкой вперед, поворот вправо; 3-4 – вернуться в и.п. То же в левую сторону. «Наклоны». Раз, два, три – наклонись, на четыре – выпрямись. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная пополам скакалка натянута сзади за спиной. 1–3 наклон вперед, скакалку за спиной вверх; 4 – и.п.; «Перешагивания». Ловко ноги поднимаем, и скакалку не задеваем! И.п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1-2- перешагнуть с правой ноги через скакалку. 3-4- вернуться в и.п. то же левой ногой. «Дотянись до носков» Ноги врозь скакалку, до носочков дотянись! И.п.: сидя, ноги врозь, скакалка, сложенная пополам, натянута на груди.</p>	<p>8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Тянуть носок, руки крепкие. Ноги от пола не отрывать; руки при повороте не опускать. Колени не сгибать, голову держать прямо. Скакалку стараемся не задевать. Колени не сгибать.</p>

	<p>1- наклон вперед, обхватить скакалкой правый носок; 2- потянуться вперед; 3-4- обхватить левый носок. «Бревнышко». На животик мы легли – будем бревнышками мы. Покатались вверх, прогнулись, а затем назад вернулись. И.п. – лежа на животе, сложенная пополам скакалка в вытянутых руках; 1-4- перекат вправо; 5-8- вернуться в и.п. То же в левую сторону. Прыжки через скакалку вперед- назад на двух ногах. Разогрелись, а теперь за дело! 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!(Н. Анишина)</p>	<p>По 2 раза в каждую сторону</p>	<p>Прогнуться в спине.</p>
--	--	-----------------------------------	----------------------------

Инструктор. Существует много способов прыжков через скакалку.

Ребята, какие способы вы знаете? (прыжки на двух ногах, перескок, крестиком, на одной ноге и т.д.).

Инструктор. Сейчас мы тебе покажем.

Вини Пух. А что значит перешаг?

Инструктор. Перешаг – это прыгать поочередно на каждой ноге так, словно бежишь трусцой на месте, сначала медленно, а потом быстрее.

<p>1.</p>	<p>ОВД Вращение скакалки сбоку «Пропеллер». Вращение скакалки с притопыванием носочка. Вращение скакалки сбоку с прыжками на месте. Прыжки на месте на двух ногах. Подскоки на месте через шаг.</p>	<p>10-15 раз</p>	
<p>2.</p>	<p>Прыжки через скакалку. Девочки на двух ногах. Мальчики перешаг. Прыжки разными способами. Дыхательная гимнастика <i>Носом вдох</i> – Подуем на плечо – <i>выдох</i> <i>Носом вдох</i> – Подуем на другое – <i>выдох</i> <i>Носом вдох</i> - Подуем на живот, как трубка станет рот, - <i>выдох</i> <i>Носом вдох</i> – А потом на облака и остановимся пока! – <i>выдох</i></p>	<p>1 мин.</p>	<p>Раскрываем ручки, кручу – прыгаю – кручу. Руки ниже.</p>

Инструктор. Скакалки устали, научим Вини Пуха их складывать.

Ребенок. Надо сложить ручка к ручке, а затем выровнять нижний край по сложенным ручкам скакалки

Хорошо потренировались, а теперь отдохнем и играть скорей играть начнем!

П/и «Удочка».
П/и «Забегалы» (длинная скакалка)

Слайд.

Инструктор. Ну, пора прощаться.

Вы о ней не забывайте!

И в ваши игры чаще

Скакалку приглашайте!

Вини Пух. Спасибо ребята за урок! Пойду тренироваться. До свидание!