**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 88 «Слонёнок» муниципального образования**

**городской округ Симферополь Республики Крым**

**Спортивное развлечение**

**в подготовительной группе**

**«Весёлая скакалка»**

|  |
| --- |
| **Инструктор по ФК**  **Момот Е.А.** |

**г. Симферополь**

**2024г.**

***Цель:*** продолжать знакомить детей со спортивным инвентарём – **скакалкой**, **развивать интерес к физкультуре** посредством совместных игровых упражнений со **скакалкой**.

***Задачи***:

-Познакомить детей с **общеразвивающими упражнениями**, выполняемые с короткой **скакалкой**.

-Обучать прыжкам через короткую и длинную **скакалку**, **развивать ловкость**, закреплять навыки легкого приземления.

-Воспитывать желание использовать **скакалку** для укрепления здоровья.

***Материал***: **скакалки**; **скакалка (веревка** с привязанным к одному концу небольшим грузом), конусы.

***Ход занятия:***

**Ведущая.** Ребята, вы любите играть?

**Дети**. Да!

**Ведущая.** Тогда отгадайте мою загадку. Из неё вы узнаете, с каким предметом мы сейчас будем играть.

Ты скорей  меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок?  (Скакалка)

Правильно. Провести занятие нам помогут  скакалки, которые я принесла с собой. А также мы узнаем, как можно использовать скакалки в игре

**Вводная часть ( скакалка сложена вчетверо)**

*Ходьба по кругу, руки со скакалкой опущены вниз*

 *Ходьба с высоким подниманием колен, руки вверх*

*Ходьба на носках, руки перед грудью со скакалкой*

*Боковой галоп, скакалка в вытянутых руках перед собой*

*Обычный бег, скакалка на плечах*

А теперь, скакалка за спиной (массаж спины) идем тихонька, дышим спокойно.

**Перестроение в три колонны.**

**1 Упражнение.** И.п. - основная стойка, 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.

**2 Упражнение.** И.п. – стойка ноги врозь, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево

**3 Упражнение**

И.П. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое на полу сзади.

1-упор присев,

2-толчком ног упор лежа через скакалку,

3-упор присев через скакалку,

4-прыжок вверх, руки через стороны вверх, хлопок над головой.



**4 Упражнение.** И.п. - основная стойка, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.

**6 Упражнение**И.п.- ноги вместе. Скакалка на полу. Прыжки боком через скакалку, чередуя с ходьбой .

 7.**Упражнение  на восстановление дыхания** Изобразить букву «Х».

Плавный вдох и на выдохе произнести «Ха-ха-ха!», плавный вдох, на выдохе «Хо-хо-хо», плавный вдох, на выдохе произнести «Хи-хи-хи».

**А теперь – внимание –**

**Начинаем игры-соревнования!**

**Далее проводятся игры со скакалкой.**

**РАССЧИТАТЬСЯ НА 1,2**

***«ЭСТАФЕТА СО СКАКАЛКОЙ»***

**Оборудование:** скакалки, стойки.

**Ход игры**: команды построены в 2 колонны по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые начинают передвижение, прыгая через скакалку и, обогнув стойку ориентир, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку следующим, и т. д..

***Эстафета «ВДВОЁМ ОДНУ СКАКАЛКУ»***

Двое с разных команд садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии длины скакалки, которая протянута под стульями. По сигналу бубна надо вскочить, обежать , затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть скакалку. Кто схватит скакалку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев дотрагиваться нельзя.

**Эстафета  «Паутинка» воспитатели**  натягивают скакалку .Нужно  пролезть под скакалкой, не задев ее, Оббежать ориентир-конус вернуться, передать эстафету.

**Эстафета «Протяни скакалку»** Игроки выстраиваются в колонны. По сигналу, ребенок, стоящий впереди, передает  один конец скакалки стоящему за ним игроку. Второй продвигает ее дальше, стараясь не упустить и так до конца команды. Последний  берет скакалку, перебегает с ней вперед. Так происходит смена игроков пока, первый не окажется на своем месте.

**Подвижная игра « Волны»**  Два игрока раскручивают скакалку, остальные должны перебежать под «волной», чтобы их не задело.

Кого задело, выходят из игры.

**Подвижная игры «Будь внимателен»**Двое детейдержат длинную скакалку с двух сторон, если  поднимают скакалку высоко, значит под ней нужно пробежать (4 раза), если её опускают низко - значит, её нужно перепрыгнуть (4 раз).

**«Самый гибкий»**

Описание игры:  
Между двумя любыми объектами (столбами) ведущий натягивает скакалку на уровне груди игроков. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задевая её.  
Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается немного ниже. Участник, задевший веревку, выбывает из игры.  
Правила игры  
1.Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.  
2.Веревка опускается на ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.  
3.Задевший веревку выбывает из игры.  
4.Выигрывает тот, кто остался последним.