

## **Конспект занятия по физической культуре в старшей группе «Весёлая скакалочка»**

**Цель:** Оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направления физического воспитания, содействовать укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

- учить детей выполнять упражнения со скакалкой, выкладывать с помощью скакалки различные фигуры на ковре;
- закрепить умение переступать и прыгать через скакалку, которая движется;
- упражнять в умении выполнять различные виды ходьбы и бега с предметом в руках;
- развивать ловкость, координацию движений;
- формировать у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья;
- воспитывать правильное отношение детей к физкультурным занятиям.

**Оборудование:** скакалки по количеству детей.

**Ход занятия:**

- Друзья мои, сегодня у вас необычное занятие. Чем оно необычно, чем отличается от других занятий физической культурой? (ответы детей). Сегодня в нашем зале гости, подарите им свои улыбки и хорошее настроение!

- Ребята, я загадаю вам загадку, отгадайте ее:

В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок?

Правильно, это скакалка. А вы знаете, для чего нужна скакалка. *(ответы детей)*

Вы все правильно ответили. Давайте и я вам расскажу, когда появилась скакалка.

Скакалка – это веревочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову.

Этот спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей была изобретена достаточно давно. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке. *(демонстрация изображений)*

- Я сегодня пришла к вам не одна, а вместе со своими помощницами Скакалочками! Я уверена – они помогут вам стать сильными, ловкими и выносливыми. А для начала мы наших Скакалочек познакомим со спортивным залом.

**(Построение детей в колонну, скакалки сложены вчетверо, опущены вниз)**

**Вводная часть.**

Обычная ходьба руки со скакалкой опущены вниз.

Ходьба на носках, руки со скакалкой подняты в вверх.

Ходьба на пятках скакалка за лопатками.

Ходьба с высоким подниманием колен, скакалка перед собой, дети должны достать коленями до скакалки.

Боковой галоп правым затем левым боком, скакалка перед собой.

Обычный бег скакалка на плечах.

Обычная ходьба, скакалка за спиной (легкий массаж спины скакалкой).

### **Упражнение на восстановление дыхания**

*Носом вдох* – Подуем на плечо – *выдох*

*Носом вдох* – Подуем на другое – *выдох*

*Носом вдох* - Подуем на живот, как трубка станет рот, - *выдох*

*Носом вдох* – А потом на облака и остановимся пока! - *выдох*

У кого не получилось взлететь, не расстраивайтесь, для этого нужна каждодневная тренировка.

### **Зрительная гимнастика.**

Скакалка влево, Скакалка вправо,

Вверх и вниз. И все сначала!

### **Построение детей в круг.**

- Вот мы с вами и провели небольшую экскурсию для наших Скакалочек! А теперь пришло время рассказать и показать им как проходит день в детском саду. И кто же мне скажет, с чего начинается каждое утро в детском саду?

**Дети:** С зарядки!

### **Основная часть.**

#### **Комплекс общеразвивающих упражнений.**

1. И.п.: основная стойка, скакалка сложена вчетверо внизу, держать в прямых опущенных руках. Натягивая скакалку на счет 1 – поднять руки вверх, прогнуться, правую ногу на носок, 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И.п. ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И.п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1-2 сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).

4. И.п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 прогнуться, выпрямить рука вперед – вверх; 3-4 вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И.п.: лёжа на спине, скакалка в руках. Захватить скакалкой колени и покачаться вперед, назад, вправо, влево. (Повторить 5 раз).

6. 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.

7. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки со скакалкой внизу. Присесть руки вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз).

8. И.п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки на двух ногах через скакалку с поворотом кругом (8-10 раз.)

- После занятий дети весело играют в разные игры. Вот и наши Скакалочки тоже любят весело играть. Вы хотите с ними поиграть?

**Игра «Месим тесто».** Складываем скакалку вдвое. Берем ее в одну руку и вращаем скакалкой внизу, как бы, рисуя круг – «замешиваем тесто». Упражнение можно делать и правой и левой рукой. Повтор 6-8 раз.

**Игра «Кто выше?».** Складываем скакалку вдвое или вчетверо и подбрасываем ее, сначала не высоко, ребенок пытается поймать предмет, желательно одной рукой.

**Игра «Ручеёк».** Двое натягивают скакалку, высота от земли 4-5 сантиметров и начинают её медленно шевелить, затем увеличивается высота скакалки и скорость волн.

**Подвижная игра «Удочка».** Перепрыгивание через скакалку, которую взрослый крутит по кругу. Дети – рыбки, взрослый – рыбак. Кто не успел перепрыгнуть через скакалку, того поймали на удочку. ( в обе стороны по 6 раз)

**Дыхательная гимнастика на «Весёлое настроение»** И.п.: основная стойка. Плавный вдох и на выдохе произнести «Ха-ха-ха!», плавный вдох, на выдохе «Хо-хо-хо», плавный вдох, на выдохе произнести «Хи-хи-хи». Изобразить букву «Х».

**Комплекс «Буквы».**

1. «Буква А». Основная стойка, ноги врозь, руки сложены на груди.

2. «Буква Г». Основная стойка, левая рука отведена в сторону.

3. «Буква Д». Широкая стойка, ноги врозь, полуприсед, руки вверх с хлопком над головой.

4. «Буква К». Левая нога отведена в сторону на носок, левая рука вверх в сторону.

5. «Буква М». Широкая стойка, наклон вперед вниз, ладони вместе.

6. «Буква Т». Основная стойка, руки в стороны.

- И не зря мы с вами сейчас изобразили хорошее настроение и показали букву «Х», как вы думаете почему? (Ответы детей)

- Потому что мы с вами сегодня сделали много хорошего и полезного для своего здоровья!