

## Конспект занятия по физической культуре для детей старшей группы.

### «Скакалочка - превращалочка»

Руководитель физического воспитания МБДОУ № 305:

Ясницкая Ирина Викторовна

#### Цели и задачи:

Развивать координацию, прыгучесть, ловкость. Обеспечить максимум эффективности формирования способностей детей в прыжках на скакалке.

**Оборудование:** Скакалки по количеству детей, длинная веревка (канат).

#### Ход занятия

##### Вводная часть занятия

**Физ. инструктор:** -Здравствуйте, ребята! Смотрите, что я вам принесла (показывает скакалку). Это скакалка. А почему её так называют? (*Дети отвечают*). Правильно, но я хочу вам сказать по секрету, что скакалка, это не просто веревка, через которую прыгают. Скакалочка - это ещё и превращалочка. А вот во что она может превратиться, мы узнаем на занятии.

1. Возьмите скакалки, сверните вдвое и сделайте из них "шарфики".

*Ходьба по кругу со скакалками на шее.*

2. Давайте превратим нашу скакалочку в сосуд с водой.

*Ходьба на носках, скакалка в обеих руках*

3. Теперь скакалка превратилась тоненькую трубочку, по которой бежит водичка.

*Ходьба на пятках, во время ходьбы поочередно поднимать руки вверх.*

4. Скакалка-это ещё и вожжи, а мы с вами на лошадке скачем.

*Прямой галоп со скакалками в руках, вытянутых вперед.*

5. Возьмите скакалку в правую руку за ручки. Она превратилась в догонялку.

*Бег по кругу со скакалкой в руках с остановкой по сигналу (свистку).*

6. А теперь скакалка превратилась в змейку.

*Ходьба спиной вперед, рука со скакалкой совершает зигзагообразные действия.*

**Физ. Инструктор:** - Молодцы, ребята! А давайте, теперь нашу скакалочку превратим в палочку.

А с палочкой мы умеем делать зарядку. Покажем? (*Дети: - Да!*)

### **Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**

- 1) И.П.- О.с. (скакалка сложена вдвое и натянута в опущенных руках, ноги на ширине плеч) на 1 – поднять руки вверх и подняться на носки, 2 – вернуться в и.п.
- 2) И.П. - О.с. 1-поворот вправо, руки вытянуты перед собой, 2 – прямо, 3– поворот влево, 4 – вернуться в и. п.
- 3) И.П.-О.с. 1- наклониться вперед, достать скакалкой носки ног, 2 – вернуться в и. п.
- 4) И.П.-О.с. 1 – присесть, руки со скакалкой вытянуты перед собой, 2 – вернуться в и. п.
- 5) Скакалка лежит на полу. Прыжки через скакалку вперед – назад. Прыжки чередуются с ходьбой.

### **Основные виды движения.**

А теперь мы из своих скакалочек сделаем рисовалочки. Затем своими рисовалочками нарисуем круг и пройдем по нему. (*Ходьба по скакалкам приставным шагом в одну и другую стороны. Ходьба по скакалке, приставляя пятку к носку*).

Поправьте свои нарисованные кружочки. (*Прыжки друг за другом из круга в круг с продвижением вперед в одну и другую стороны*).

Превратим нашу скакалочку в переступалочку. (*Переступание через скакалку, имитация прыжков через скакалку*).

А теперь давайте попробуем через нашу скакалочку попрыгать. (*Прыжки любым способом через скакалку*).

### **Подвижная игра «Ловишка»**

Пусть короткие скакалки отдыхают, отложим их в сторону А длинная веревка (канат) заждалась, очень хочет с вами поиграть. Она называет себя «Ловишкой». Кто не успеет пробежать пока она поднимается вверх, того она поймает. (*Дети по одному пробегают в тот момент, когда двое взрослых поднимают веревку вверх. Проигравшим считается тот, кого зацепила веревка. Игра повторяется 2 – 3 раза*).

### **Заключительная часть занятия**

**Физ. Инструктор:** -Молодцы ребята! Скакалка и веревка очень рады, что вы такие ловкие и быстрые. Теперь нам пора отдохнуть. (*Возвращение на свою площадку (группу) спокойным шагом*).