

*Совместная деятельность
с родителями и детьми*

*«Час скакалки»
в старшей группе «Умка»*

Воспитатель Ельцова Е.Н

Цель:

Познакомить со спортивным инвентарём - скакалкой. Развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.
Задачи:

Познакомить детей с общеразвивающими упражнениями, выполняемыми с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение. Обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку; развивать ловкость, закреплять навыки мягкого приземления. Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

Материал:

Короткие и длинные скакалки, музыка, сюрприз.

Ход:

Лунтик:

Я подошёл к Пчелёнку, Миле и
Кузе, прыгавшим в траве,
И сам попробовать решил,
Но только всех их рассмешил.
Чтоб прыгать так, нужна сноровка,
Прыгучесть, ум и тренировка.
Пускай попрыгают, не жалко.
Натренирует всех ...
(Скакалка)

Лунтик:

А что- же это за вещь такая, увлекательная?!

Воспитатель:

Скакалка-Веровочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову.
Скакалка - очень полезный и в то же время простой спортивный тренажер.
Скакалка - спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей.
Скакалка может быть разной длины, все зависит от того, кто будет прыгать на скакалке. Длина скакалки подбирается исходя из роста, а также от формы выполнения прыжков на скакалке.

Лунтик:

А как давно она появилась?

Воспитатель:

Скакалка была изобретена достаточно давно. В роли скакалки использовались жгуты, веревки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, а также у них имеются специальные ручки. Ручки, на которых крепятся резиновые жгуты, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.

Лунтик:

Прыгать на скакалке трудно?

Воспитатель:

Всё требует тренировки и терпения! А ты хотел бы научиться?

Лунтик:

Очень!

Воспитатель:

Но прежде чем заняться прыжками со скакалкой, проведём разминку с ней! Строимся! (перестроение в три колонны)

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой под музыку

Исходное положение: стоя, ноги вместе, 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.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.

Исходное положение: лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится сверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.;

Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.

Исходное положение: 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.

Исходное положение: лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.

Исходное положение: стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад. (перестроение в круг и взять ленты вместо скакалок)

Воспитатель:

Разогрелись, а теперь за дело! Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться просто прыгать на месте на двух ногах, а вы это умеете, покажите! Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. А теперь по другому: подскоки, сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад.

- Потом надо научиться правильно, равномерно крутить скакалку, но попробуем сначала с ленточками, так проще и безопаснее! Держите ленту в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или находиться в непосредственной близости от него; для того чтобы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки.

- А теперь девочки попробуют так же прыгать и рядом крутить скакалку!
Теперь можно попробовать прыгать через скакалку. Возьмите спортивный снаряд в руки и вращайте с той же скоростью, что и в предыдущем упражнении. Скакалку надо вращать круговыми движениями кистей, слегка сгибая руки в локтях, прыгать на носках, слегка сгибать колени. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте над землей не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под вами.

Лунтик:

А можно я с мальчиками попробую?

Воспитатель:

Конечно, только мальчики будут со скакалкой делать не прыжки на двух ногах, а перешаг - это другой вид прыжков на скакалке. Он делается так: прыгайте поочередно на каждой ноге так, словно бежите трусцой на месте, сначала медленно, потом можно быстрее.

Лунтик:

Здорово!

Н. Анишина

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!

Воспитатель:

Мы немножко потренировались, а теперь мы отдохнём и играть скорей начнём!

Игра «Удочка»

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится. Пойманным игрок считается в том

случае, если веревочка его коснулась но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Скакалка для ориентира.

Игра «Зайцы в огороде»

Подготовка: На площадке (в зале) обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметр 8-10 м) - это огород, другой - малый (2-3 м) - домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы охотятся за большим кругом (в поле).

Игра: По сигналу руководителя зайцы впрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бегает по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца. После этого выделяется новый сторож - и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем.

Победителей нет - игра для поднятия настроения.

Игра «Забегалы»

(длинная скакалка)

Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Когда веревку раскрутят выбранные для этого 2 участника игры, каждый из остальных по очереди забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегает с противоположной стороны, уступая очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему; и т.п.

Лунтик:

Н. Щумов

У меня в руках скакалка.
Мне скакалку очень жалко.
Целый день она крутилась.
Целый день о землю билась.
Наигралась, утомилась,
Ко мне в руки попросилась,
И свернулась в них колечком
От конечка, до конечка.
Вот лежит и отдыхает,
Потихонечку вздыхает:

что, мол, завтра день рабочий
И она устанет очень...
Что, мол, завтра ей крутиться,
Целый день о землю биться и т. д.
И такая канитель
Со скакалкой каждый день.

Воспитатель:

Скакалки устали, научимся их складывать и завязывать узлом.

Ну что ж, пора нам
Прощаться со скакалкой,
Но думаю, что всем вам
С ней расставаться жалко.
Поэтому, ребята,
О ней не забывайте!
И в ваши игры чаще
Скакалку приглашайте!