

Спортивное развлечение для детей старших групп

«День скакалки»



Подготовила:
инструктор по физкультуре
Байрамалова Г.В.

Спортивный досуг в старшей группе «Веселые скакалки»

Задачи. Повысить интерес к занятиям физкультурой; развивать образное воображение. Учить выполнять упражнения со скакалкой. Способствовать сплочению команды;

развитие скоростной и силовой выносливости; совершенствование двигательных навыков;

Цель: Развитие интереса к командно-спортивным мероприятиям;

Инвентарь: скакалки по количеству детей, 2 больших обручи, длинная скакалка

Инструктор:

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках.

А потом на пятках.

Руки вверх поднять пора:

Дружно ловим комара.

Мы немножко отдохнем,

И потом опять начнем.

Ход досуга:

Инструктор:

Сегодня мы станем волшебниками! Будем играть с одним предметом и превращать его во что-нибудь волшебное. Согласны? Угадайте, что это за волшебный предмет?

В руки ты меня возьми,

Прыгать поскорей начни.

Раз прыжок и два прыжок,

Угадай скорей, дружок?

Правильно, это скакалка! Начинаем превращения! Наша скакалка стала первым волшебным предметом. Проведём разминку со скакалкой!

Друг за другом становись!

Скакалка вдвое быстренько сложиись!

1. Волшебный кувшинчик. Воду несем осторожно, чтобы ни капельки не пролить. Ходьба друг за другом на носках, скакалка в обеих руках, провисает в виде кувшина.

2. Теперь превратим нашу скакалку в трубу, по которой бежит вода. Ходьба друг за другом. Во время ходьбы поднимать поочередно правую и левую руку со скакалкой.

3. А теперь мы - самолеты, а скакалка – наш пропеллер. Бег друг за другом, вращая скакалку.

Построение в звенья. Превращения продолжаются!

1. А ну, скакалка, превращайся в палку! Посмотрим на скакалочку – палочку. И. п. – ноги вместе, руки со скакалкой внизу, скакалка сложена вдвое и натянута. 1 -2 – поднять руки со скакалкой вверх, подняться на носки, посмотреть на скакалку 3 – 4 – и. п. (8 раз).

2. К другу повернись, другу улыбнись! И. п. - ноги слегка расставлены, руки со скакалкой внизу, скакалка сложена вдвое и натянута. 1 – 2 – поворот вправо, руки с натянутой скакалкой вытянуть перед собой; 3 -4 –и. п. то же в левую сторону (в каждую сторону по 4 раза).

3. Спинку потянем, пальчики достанем. И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, руки с натянутой скакалкой перед грудью. 1 – 2 – наклониться вперед, достать скакалкой пальцы ног; 3 – 4 и. п. (6 раз.)

4. Приседали, приседали, и ничуть мы не устали. И. п. – ноги вместе, руки с натянутой скакалкой внизу. 1 -2 – присесть, колени немного развести в стороны, спинку держать прямо, руки **со скакалкой** вытянуть перед собой; 3 -4 – и. п. (6 раз.)

5. Попрыгаем!

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

И. п. – о. с., скакалка лежит на полу. 1 4 – прыжки через скакалку, лежащую на полу, вперед – назад в чередовании с ходьбой.

Инструктор:

Палка, палка, превращайся в скакалку! Вот опять у нас в руках волшебная скакалка, и она поможет нам потренировать вашу ловкость.

1. **Подвижная игра «Скачки».** Дети встают парами: один – жокей, второй – конь. Жокей надевает скакалку на коня, сам держит «поводья». Добежать до конуса и обратно. Передать эстафету следующей паре.

2. **Подвижная игра «Сделай фигуру!».** Дети со сложенными вдвое скакалками по сигналу разбегаются по площадке. На сигнал (*удар в бубен*) все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и принимают какую – либо позу со скакалкой. (*игра повторяется 3 раза.*)

3. **«Кружилка»** - игроки берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают её под ногами горизонтально. Каждый прыгает через свою скакалку.

4. **Подвижная игра «Дни недели»** Дети называют день недели и перепрыгивают через длинную скакалку, каждый раз скакалка поднимается всё выше, кто задевает ногой, тот выходит из игры.

5. **Подвижная игра «Удочка».** 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.

6. Прыжки через длинную скакалку. Педагоги вращают дети прыгают.

Инструктор:

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.
Пусть лежит и отдыхает.

Инструктор:

Понравилось вам быть волшебниками? Всем друзьям покажите свои удивительные способности. Наш праздник «**День скакалки**» подошел к концу, но со скакалкой мы с вами расставаться не будем, ведь впереди всё лето и скакалка нам не даст скучать!!!