

Спортивный досуг в старшей группе "Веселая скакалка"

Спортивный досуг «Веселая скакалка» в старшей группе.

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 под музыкальное сопровождение.

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

Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

Материал: Несколько разных видов скакалок (резиновая, из шнура, со счётчиком и т. д.) ; скакалки (по количеству участников); скакалка (веревка) с привязанным к одному концу небольшим грузом; стулья (по количеству участников).

Ход досуга.

Ведущий. Здравствуйте, ребята и гости. С праздником всех поздравляю, а вот с каким – отгадать предлагаю!

На гимнастику хожу,

Крепко с мячиком дружу.

Я не палка и не скалка,

А веселая ...

Дети: Скакалка.

Ведущий: Да, сегодня у нас необычный праздник – праздник скакалки.

Скакалка — веревочка 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.

А вы ребята знаете как давно она появилась? Ответы детей.

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.

Ведущий. Стройтесь, ребята.

(Ходьба обычная в чередовании)

Скакалку вверх – и потянись. На носочках – не ленись! Скакалку за спину, плечи расправить, осанку поможет скакалка исправить! Прямо мы скакалку держим, высоко шагаем, выше ножки поднимаем! Про скакалку не забыли? Вчетверо ее сложили! Бегом!

Дышим носом, грудь вперед.

(Бег в колонне по одному в чередовании)

Все вместе в круг лицом мы встали и галопом поскакали. Правая нога ведет, левую приставим к ней, держим спинку поровней!

Бегать прыгать сразу ловко – вот сноровка, так сноровка!

(Ходьба с восстановлением дыхания)

ОРУ со скакалками.

«Гимнасты». Скакалку вверх – и потянуться. Раз – прогнуться, два – вернуться!

«Повороты». Повороты со скакалкой – равновесию закалка!

«Наклоны». Раз, два, три — наклонись, на четыре – выпрямись.

«Перешагивания». Ловко ножки поднимаем, и скакалку не задеваем!

«Прыжки через скакалку». Чтобы прыгать научиться, нам скакалка пригодится, будем прыгать высоко, как кузнечики легко!

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 ногой, 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 и приговаривайте:

Ты весёлая, скакалка!

Я с тобой весь день скачу!

Мне тебя ничуть не жалко,

Я ещё скакать хочу!

А теперь попробуют мальчики, только мальчики будут со скакалкой делать не прыжки на двух ногах, а перешагивания — 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.

А чтобы ноги не устали, нужно всё время повторять:

Через прыгалки мы скачем

По дорожке далеко.

Не сумел бы даже мячик

Так подпрыгнуть высоко.

Мы немножко потренировались. Но на скакалке можно не только прыгать, с ней можно организовать разные игры.

Подвижная игра «Неуловимая скакалка»

Дети разбиваются на пары. Педагог ставит стулья спинками друг к другу, под стулья кладет скакалки. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья!» садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку. Сначала игра проводится с детьми (3 раза).

Эстафета «Бег со скакалкой».

Первые участники бегут, перепрыгивая через скакалку от старта до конуса, оббегают его и также возвращаются обратно. Затем, передав скакалки следующим участникам, они встают в конец

колонны. Следующие участники выполняют те же действия со скакалкой. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

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.

Эстафета «Пробеги под скакалкой».

Первые участники (капитаны) пробегают под скакалкой и встают на противоположной стороне площадке в 3-4 м от вращающейся скакалки. Следующие участники выполняют те же действия, выстраиваясь колоннами за капитанами. Побеждает команда, участники которой пробежали под скакалкой, задев ее меньшее количество раз или не задев вообще.

Игра «Шляпка крокодила Гены». Дети прыгают на скакалке, напевая песенку : «Шёл крокодил, шляпку крутил, шляпка упала и

написала -«Че- бу-раш-ка». Скакалку кидают на землю виртуозно, чтобы она образовала на поверхности петельки или «шляпки». Участники считают количество шляпок, у кого больше, тот выиграл.

Эстафета «Обруч – скакалка».

Первые участники берут один обруч, перепрыгивают через него, как через скакалку, и передают следующему участнику, стоящему слева, а сами в это время берут второй обруч и т.д. последние участники складывают обручи рядом с собой. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

Игра «Карусель».

Эта игра сплачивает коллектив и способствует работе в заданном ритме.

Ведущий: Ребята послушайте стихотворение про скакалку.

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 такая канитель

Со скакалкой каждый день.

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!