Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №22 комбинированного”

**Конспект**

занятия по образовательной области

физическое развитие

на тему:**”Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд”**

(для детей старшей группы)

Выполнила инструктор:

по физической культуре

Назарова Е.Н.

Саранск 2020

Цель: Формирование умение прыгать через скакалку на месте и с продвижением вперёд на расстоянии 6-8 м.

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в построении в колонну, шеренгу, беге в среднем темпе до 2 мин.

2.Развивать координацию движений и ориентирование в пространстве .

3. Закрепить игровые упражнения с мячами.

Материал и оборудование:обручи,скакалка, мячи диаметром 20-25 см, флажки,музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за инструктором до 2 мин между предметами.

II часть. Общеразвивающие упражнениия со скакалкой.  
1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; З — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. 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).

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

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

Стихи под упражнения со скакалкой.

1. Чтоб скакалка не скучала

Мы скакалку покачаем

Раз, два, раз, два

Мы скакалку покачаем

Раз, два, раз, два

Со скакалкой поиграем

2. Раз, два, три четыре

Мы скакалку закрутили

Будем мы ее крутить

Будем с нею мы дружить

3. Слышим стук из под скакалки

Будем прыгать под него

Раз прыжок и два прыжок

Прыгай весело дружок.

Основные виды движении.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (З—4 раза).

Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволит свободно и ровно дышать. Смотреть надо прямо перед собой.

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—10 раз).

3. Пролезание в обруч (6 раз).

Подвижная игра “Мяч водящему”

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу инструктора водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

III часть.Ходьба в колонне по одному.