

Развлечение «Чудо Скакалка».

Цель: Развитие физических качеств и двигательных способностей детей посредством игр и упражнений со скакалкой.

Задачи:

- Познакомить детей с общеразвивающими упражнениями.
- Обучить прыжкам через короткую и длинную скакалку.
- Развивать ловкость, навыки легкого приземления.
- Воспитывать желание использовать скакалку в играх.

Ход занятия.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Посмотрите, что я вам принесла (показывает скакалку).

**На гимнастику хожу,
Крепко с мячиком дружу.
Я не палка и не скалка,
А веселая ...Скакалка.**

А почему её так называют? (Дети отвечают).

Воспитатель: Я хочу вам сказать, что скакалка, это не просто веревка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову. Скакалочка - это ещё и превращалочка. А вот во что она может превратиться, вы сейчас узнаете.

Скакалка может быть разной длины, все зависит от того, кто будет прыгать на скакалке.

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 жгутики, придают удобство при прыжках.

Воспитатель: Прыгать на скакалке трудно? Всё требует тренировки и терпения! А вы хотели бы научиться?

Воспитатель: Стройтесь, ребята. (*Ходьба обычная в чередовании*)

Воспитатель: 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!
Дышим носом, грудь вперед.

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!

Воспитатель: Разогрелись, а теперь за дело! Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться прыгать на месте на двух ногах. 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!*

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

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.

Игра «Шляпка крокодила Гены». Дети прыгают на скакалке, напевая песенку: «Шёл крокодил, шляпку крутил, шляпка упала и написала - «Чебурашка». Скакалку кидают на землю виртуозно, чтобы она образовала на поверхности петельки или «шляпки». Участники считают количество шляпок, у кого больше, тот выиграл.

Импровизация дошкольников игра «**Лошадки**»

Воспитатель: 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!

Техника захвата скакалки за ручки

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными.

Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения надо перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Упражнения:

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад. Ребенок может вытягивать руку, поднимать плечи.

2. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед назад, перекидывая через себя. Руки держать в стороны, вращать кистью.

3. Вращение скакалки в парах, здесь одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

Техника прыжков через скакалку

Начиная обучение, дети должны сделать прыжки на месте. Прыгать, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление обращать особое внимание. Нужно мягко приземляйтесь на подушечки пальцев, и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется обратить внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и тоже место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

Методика обучения прыжкам через скакалку.

В средней группе предложить детям самим вращать и перешагивать, а затем перепрыгивать через скакалку вперед и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

В старшем дошкольном возрасте можно добавить ко всем предыдущим упражнениям упражнения в паре дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, также перепрыгивают разными способами: на месте и в движении.

Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость.

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3-7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5-7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6-7 лет)
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет).
9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3-7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5- 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5-7 лет).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 -7 лет)
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4-7 лет).
14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).