

Спортивный досуг в подготовительной группе «Мы, веселые ребята, любим бегать и скакать»

Цель: Продолжать знакомить детей со спортивным инвентарём – скакалкой, развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

Ход досуга:

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Ведущая. Ребята, вы любите играть?

Дети. Да!

Ведущая. Тогда отгадайте мою загадку. Из неё вы узнаете, с каким предметом мы сейчас будем играть.

В руки ты меня возьми,

Прыгать поскорей начни.

Раз прыжок и два прыжок,

Угадай, кто я, дружок?

Ведущая. Правильно, это скакалка!

А теперь – внимание –

Начинаем игры-соревнования!

Далее проводятся игры со скакалкой.

1.«Эстафета со скакалкой»

Оборудование: скакалки, стойки.

Ход игры: команды построены в 2 колонны по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые начинают передвижение, прыгая через скакалку и, обогнув стойку ориентир, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку следующим, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки.

2.«Со скакалкой парами»

Оборудование: скакалки, конусы.

Ход игры: игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 5 м перед командами кладут конусы, обозначая поворот. Игроки в парах плотно встают рядом друг с другом. В руках – скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку.

Добежав до поворотного пункта (стойки), они возвращаются обратно. После пересечения стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары.

3.«Вдвоем одну скакалку»

Ход игры:

Двое человек с разных команд садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии длины скакалки, которая протянута под стульями. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть скакалку. Кто схватит скакалку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев дотрагиваться нельзя.

Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили скакалку раньше времени, воспитатель вслух считает обороты:

«Раз, два!».

«Удочка»

Удочка – это скакалка. Один её конец в руке «рыбака» – водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнув через неё. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т. е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать два условия: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать её от земли выше, чем на 10-20 сантиметров.

«Кто самый ловкий?»

Для игры необходима длинная скакалка (или две скакалки, связанные между собой). Двое играющих крутят скакалку, остальные по очереди прыгают через неё. Побеждает игрок, выполнивший большее количество прыжков, не задев скакалки.

Ведущая.

Вижу: вы скакать готовы,

Хоть до самого утра.

Но, увы, пора в дорогу,

Ждёт обед вас, детвора!

Только не забывайте, что скакалочка – ваш хороший друг и помощник: силу и здоровье укрепит, друзей отыскать поможет, да и скуку разогнать сумеет.