Кагальникова Ольга Вячеславовна

НРМ ДОУ "Детский сад "Буратино"

Инструктор по физической культуре

**Конспект организованной образовательной деятельности**

**в подготовительной группе**

**«Веселая скакалочка»**

**Вид:** интегрированное

**Образовательная область**: физическая культура

**Продолжительность:** 30 мин.

**Место проведения:** спортзал

**Группа:** подготовительная

**Тема:** веселая скакалочка

**Цель:** Повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Продолжать обучение прыжкам вперед и назад.

- Продолжать обучать элементам гимнастики.

- Повторить упражнения в равновесии.

-*Развивающие:*

- Развивать координационные способности.

- Формировать скоростно-силовые качества.

*Речевые:*

- Обогащать словарь детей новыми словами.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма.

**Материалы и оборудование:**

Скакалки гимнастические, длинная скакалка, магнитофон

**Образовательные области:** физическая культура, музыка.

**Методы:**

*словесный*:

1. Загадка (скакалка).
2. Инструкция к выполнению задания.
3. Похвала, поощрение.

*наглядный:*

1. Картинки с детьми, прыгающими через скакалку.
2. Показ.

*игровой:*

1. Игра «Займи домик»

**Планируемый результат:**

**-** обогащение словаря дошкольников: вращение скакалки

- повышение познавательного интереса.

- повышение двигательной активности.

- повышение интереса к физическим упражнениям со скакалкой .

- приобщение к здоровому образу жизни.

**Организованная образовательная деятельность:**

*Вводная часть*:

**Инструктор (в руках скакалка):**

Я подошёл к Маришке, Вере –

Девчонкам, прыгавшим на сквере,

И сам попробовать решил,

Но только всех их рассмешил.

Чтоб прыгать так, нужна сноровка,

Прыгучесть, ум и тренировка.

Пускай попрыгают, не жалко.

Натренирует всех … (СКАКАЛКА).

**Инструктор по ф.к.:** Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем зале праздник скакалки! А какие упражнения вы знаете со скакалкой? (ответы детей)

**Инструктор по ф.к.:** А я знаю много разных упражнений со скакалкой и сегодня я покажу вам их.

*Подготовительная часть*: под музыку Непоседы «Утренняя гимнастика»

**Инструктор по ф.к.:** Направо! Шагом марш! (В движении дети берут скакалки). Ходьба на носках, скакалка сложена вдвое, руки вперед «вертушка» (вращение скакалки двумя руками вперед), на пятках, поочередное движение рук - правая рука вверх, левая вниз, скакалка сложена вдвое. Бег, с захлестом голени, скакалка перед собой - движение «вертушка», бег правым и левым боком, скакалка на плечах.

Перестроение в две шеренги.

Общеразвивающие упражнения (под музыку Детские песни Фиксики):

1.Вращение скакалки над головой, правой и левой рукой - «вертолет»(8-10раз);

2.Вращение скакалки перед собой правой и левой рукой (8-10 раз);

3.Вращение скакалки на полу в полуприседе с перепрыгиванием через скакалку «нарисуй круг на полу » (8 раз).

4. Прыжки через скакалку вперед - назад, положенную на пол(8-10 раз).

5. Взять скакалку за середину двумя руками, вращение сбоку одновременно, вперед и назад, за тем растянуть скакалку о колено и взять за концы.

6. Лежа на животе, скакалка вдвое сложена в руках -«лодочка», поднимание рук и ног одновременно.

*Основная часть:*

Основные виды движений:

1.Прыжки через скакалку, вперед и назад.

2.Равновесие: стоять на одной ноге, с одновременным вращением скакалки, рука в сторону.

3.Прыжки через длинную скакалку , воспитатель и инструктор держат скакалку, дети по одному прыгают. ( можно пробовать по двое и трое детей).

Игра: «Займи домик».

Скакалки на полу свернуты в круги «домики», оставить на один меньше. Дети бегают вокруг домиков. По сигналу занимают «домики», кому не хватило, выходят из игры (2-3 раза).

*Заключительная часть:*

Ходьба на восстановление дыхания, скакалка на плечах « отдыхает».

Подведение итогов:

Молодцы, ребята, скакалка сегодня помогла нам научиться разным упражнениям, мы научились прыгать через длинную скакалку. А еще стоять на одной ноге с вращением скакалки.



















