

Конспект открытой организованной образовательной деятельности в старшей группе

«Веселая скакалочка»

Провела Инструктор по ФИЗО Курбанова А. М

Цель: Оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направления физического воспитания, содействовать укреплению здоровья детей.

Задачи:

- учить детей выполнять упражнения со скакалкой, выкладывать с помощью скакалки различные фигуры на ковре;
- закрепить умение переступать и прыгать через скакалку, которая двигается;
- упражнять в умении выполнять различные виды ходьбы и бега с предметом в руках;
- развивать ловкость, координацию движений;
- формировать у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья;
- воспитывать правильное отношение детей к физкультурным занятиям.

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход занятия:

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

Инструктор: Группа, равняйся! Смирно!

-Здравствуйте ребята!

Инструктор: Ребята сегодня в нашем зале гости давайте, по приветствуем их, подарите им свои улыбки и хорошее настроение!

Друзья мои, сегодня наше занятие будет необычным.

Инструктор: Я сегодня пришла к вам не одна, а вместе со своей подружкой Скакалочкой! Я уверена – она поможет вам стать сильными, ловкими и выносливыми. И для начала нам с вами нужно поздороваться по-спортивному!

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

Физкульт – Привет!

(Растянуть перед детьми скакалку, чтоб они построились вдоль неё и произнесли «Физкульт-Привет»).

Теперь я предлагаю вам присесть как я на ковёр и послушать сказку про маленькую Скакалочку.

Сказка «Маленькая скакалочка»

В небольшом городе жила необычная семья - семья скакалок: папа – скакалка, мама – скакалка и маленькая скакалочка. Папа Скакалочки работал в спортивном зале, всегда был занят с детьми и не мог дать Скакалочке внимания столько, сколько нужно, что бы быть счастливой. У Мамаы, было много домашней работы, и еще она очень любила ходить к своим подружкам. Скакалочке было очень скучно сидеть дома, она не могла сама выбрать занятие по душе. Она часто плакала в уголочке – ей так хотелось что-то делать, чему-то научиться. И вот один раз пришла к Скакалочке её крестная мама фея Верёвочка, увидела заплаканную крестницу и решила ей помочь. «Чтоб чего-то добиться в жизни, нужно ходить в школу»- сказала Фея. Но тебе ещё рано, потому что ты маленькая. К школе надо подготовиться. А волшебное место, где это делают дети, называется детским садом. Я помогу тебе попасть в детский сад, у меня есть знакомая девочка из детского сада. Вместе с детьми ты будешь играть, учиться, развлекаться, и, конечно же - готовиться к школе».

Маленькая Скакалочка очень обрадовалась, поблагодарила крестную и радостно начала крутиться и напевать:

Инструктор: Так маленькая Скакалочка, попала наш в детский сад. А за ней пришли и другие скакалочки, которые тоже хотят многому научиться. Вы хотите им помочь? (Ответы детей)

Спасибо, я так и думала, что у вас добрые и отзывчивые сердца. А для начала мы наших гостей Скакалочек познакомим со спортивным залом.



(Построение детей в колонну, скакалки сложены вчетверо, опущены вниз)

Вводная часть.

Обычная ходьба руки со скакалкой опущены вниз.

Ходьба на носках, руки со скакалкой подняты в вверх.

Ходьба на пятках скакалка за лопатками.

Ходьба с высоким подниманием колен, скакалка перед собой, дети должны достать коленями до скакалки.

Боковой галоп правым затем левым боком, скакалка перед собой.

Обычный бег скакалка на плечах.

Обычная ходьба, скакалка за спиной (легкий массаж спины скакалкой).



Упражнение на восстановление дыхания «Снег скрипит». Ходьба на месте, вдох носом, на выдохе произнести «скрип-скрип-скрип».

Зрительная гимнастика.

Скакалка влево, Скакалка вправо,
Вверх и вниз. И все сначала!

Построение детей в круг.

Инструктор: Вот мы с вами и провели небольшую экскурсию для нашей Скакалки! А теперь пришло время рассказать и показать ей как проходит

день в детском саду. И кто же мне скажет, с чего начинается каждое утро в детском саду?

Дети: С зарядки!

Основная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Повернёмся вправо, повернёмся влево». И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях, руки со скакалкой вверху. Повернуть ноги вправо, руки влево, вернуться в и.п., повернуть ноги влево, руки вправо, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз).
2. «Качалочка». И.п.: лёжа на спине, скакалка в руках. Захватить скакалкой колени и покачаться вперед, назад, вправо, влево. (Повторить 5 раз).
3. «Ногу назад». И.п.: стоя на четвереньках, руки на скакалке, которая лежит на полу. Вывести правую ногу назад, вернуться в и.п., вывести левую ногу назад, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз).
4. «Ноги выше от земли». И.п.: сидя, упор на предплечья, ноги согнуты, пятки стоят на полу, ручки скакалки в руках, середина её зацеплена за середину стопы. Вытянуть ноги вперёд, скакалку натянуть, поднять прямые ноги вверх, опустить ноги вниз, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз).
5. «Посмотрим вокруг». И.п.: стоя на коленях, руки перед грудью. Вывести правую руку в сторону, вернуться в и.п., вывести левую руку в сторону, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз).
6. «Покачаем головой». И.п.: стоя, ноги вместе, скакалка сложена вчетверо, опущена вниз. Повернуть голову вправо, повернуть голову влево, наклонить голову вперёд, наклонить голову назад. (Повторить 8 раз).
7. «Покажи скакалку». И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой внизу. Наклониться вперёд, вытянуть руки, вернуться в и.п. (Повторить 7 раз).
8. «Приседания». И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки со скакалкой внизу. Присесть, руки вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз).
9. Прыжки вперёд и назад на двух ногах через скакалку, которая лежит на полу.



Инструктор: После занятий дети весело играют в разные игры. Вот и наша Скакалочка тоже любит весело играть. Вы хотите с ней поиграть?

Основные виды движений.

1.Игра «Высоко – низко». Если двое поднимают скакалку высоко значит под ней нужно пробежать (4 раза), если её опускают низко - значит её нужно перепрыгнуть (5 раз)

2.Игра «Удочка». Перепрыгивание через скакалку, которую взрослый крутит по кругу. Дети – рыбки, взрослый – рыбак. Кто не успел перепрыгнуть через скакалку, того поймали на удочку. (в обе стороны по 6 раз)



3. Игра «Ручеёк». Двое натягивают скакалку, высота от земли 4-5 сантиметров и начинают её медленно шевелить, затем увеличивается высота скакалки и скорость волн.



4. Подвижная игра «Ручейки и озера». Дети делятся на две команды в каждой команде назначается капитан в руках у которого скакалка, пока играет музыка дети бегают, как только музыка останавливается, ведущий произносит слово ручейки или озера. Если ручейки нужно построиться друг за другом в колонну, и взять в правую руку скакалку, если озера то необходимо сделать круг и взяться двумя руками за скакалку.



Упражнения на восстановление дыхания.
- Выкладывание фигур из скакалок.



А сейчас пусть каждый из вас растянет свою скакалку по всей длине и сделает из нее большой круг.

Ходьба по скакалке (каждый ребенок идет по своей скакалке) вправо – влево (30 секунд)

Встаньте в круг

Дыхательная гимнастика на «Весёлое настроение» И.п.: основная стойка. Плавный вдох и на выдохе произнести «Ха-ха-ха!», плавный вдох, на выдохе «Хо-хо-хо», плавный вдох, на выдохе произнести «Хи-хи-хи»

-Ребята, как настроение? Вот и здорово.

Инструктор: И не зря мы с вами сейчас показали хорошее настроение, а как вы думаете почему?

(Ответы детей)

Понравилось вам сегодняшнее занятие? А что вам запомнилось больше всего? вы узнали

Ребята, молодцы

Инструктор: Ребята, молодцы мы с вами сегодня сделали хорошее дело, хороший поступок и самое главное мы сделали много хорошего и полезного для своего здоровья!

Занимайтесь спортом, играйте в спортивные игры

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

До свидания ребята!

