Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №23

Конспект организованной образовательной деятельности физическому развитию для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет):

**«Утром, вечером и днём  
Мы скакать не устаём»**

|  |
| --- |
| Подготовила:  инструктор по физической культуре Пахомова Е.Г. |

Одинцово

2016 г.

**Цель**:

Развивать интерес к физкультуре посредством игровых упражнений со скакалкой.

**Задачи:**

**оздоровительные:**

- прививать желание использовать скакалку для укрепления здоровья;

**образовательные:**

- продолжать знакомить детей с общеразвивающими упражнениями, выполняемыми с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение;

- продолжать обучение прыжкам через короткую и длинную скакалку;

- развивать ловкость, закреплять навыки мягкого приземления;

**воспитательные:**

**-** вызывать у детей положительные эмоции, радость от совместной двигательной деятельности.

**Используемые медиа объекты:** Обработка Т.И. Суворовой (Олимпийские танцы выпуск №1 композиция №13). Музыкальное сопровождение - музыка Л.Олиаса (из к/ф «Золотая симфония»), «Скакалка», «Прыг-скок» Д.Тухманов

**Предварительная работа:** прыжки во время свободной двигательной активности.

**Словарная работа:**

Скакалка, прыжки.

**Оборудование:**

Музыкальный центр, скакалки короткие и 1 длинная.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Ход ООД.**

**Вводная часть:**

Дети под музыкальное сопровождение входят в зал. Строятся на построение для приветствия. По команде инструктора рассчитываются на первый, второй.

**Инструктор:** На право!Вокруг зала в колонне по одному шагом марш!

(под музыкальное сопровождение дети проходят вокруг зала).

Ходьба обычным шагом, приставным шагом левым и правым боком, на носках, на пятках, с поворотом кругом по команде инструктора (на каждый вид ходьбы по 0,5 круга)

Ходьба обычная с восстановлением дыхания.

**Инструктор:** Проходя за направляющим, берем скакалки и перестраиваемся в 2 колонны через центр зала.

**Музыкально - ритмические движения со скакалкой** по показу ребёнка. Обработка Т.И. Суворовой (Олимпийские танцы выпуск №1 композиция №13). Музыкальное сопровождение - музыка Л.Олиаса (из к/ф «Золотая симфония»).

**Описание движений.**

**И.п.** – дети стоят в колоннах, держат скакалку двумя руками перед собой (параллельно полу).

**Музыка А**

Дети на месте ритмично переступают с ноги на ногу, не отрывая носочки от пола, качая скакалкой перед собой.

**Музыка В**

Ритмично поднимают скакалку над головой, вставая на носочки, затем опускают её на уровень груди, слегка приседая.

**Музыка С**

1-4 такты – прыгают ритмично на двух ногах.

5-8 такты – двигаются подскоком вокруг себя.

Реприза движения повторяются в другую сторону.

**Музыка А**

Дети на месте ритмично переступают с ноги на ногу, не отрывая носочки от пола качая скакалкой перед собой. На последний аккорд музыки поднимают скакалку вверх (двумя руками).

**Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги вместе,1-2 - поднять руки назад; 3-4 – вернуться в и.п. | 10 раз | Скакалка сложена вдвое за спиной. Ноги не сдвигать. Руки выпрямлять полностью. |
| 2 | И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка обеих руках внизу. 1-2 – поднять скакалку вверх, встать на носки; 3-4 –вернуться в и.п. | 10 раз | Скакалка сложена вдвое в обеих руках внизу.  Удерживать равновесие. |
| 3 | И.п.: стоя на коленях, скакалка в опущенных руках перед собой. 1- вытянуть руки вперед; 2- повернуться вправо (влево), руки перед собой; 3 – повернуться прямо, руки впереди; 4 –вернуться в и.п. | 10 раз | Скакалка сложена вдвое в обеих руках внизу.  Удерживать равновесие. |
| 4 | И.п.: сидя на ягодицах ноги вместе, скакалка сложена вдвое. 1-2 - наклониться вперед, перекинуть середину скакалки через ступи ног; 3-4 – вернуться в и.п. | 10 раз | Скакалка сложена вдвое. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. |
| 5 | И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, скакалка сложена вдвое, серединой зацеплена за стопы ног. 1-2 – выпрямить ноги вперед – вверх, корпус отклонить назад; 3-4 – вернуться в и.п. | 10 раз | Скакалка сложена вдвое. Удерживать равновесие. |
| 6 | И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое в руках. 1 – скакалку поднять вверх; 2 – согнуть ноги, продеть их над скакалкой; 3-4 – опустить прямые ноги поверх скакалки. То же, но ноги продеть под скакалкой. | 10 раз | Скакалка сложена вдвое в руках. Ноги не разводить, держать вместе. |

**Основные виды движения со скакалкой.**

1. **Индивидуальная разминка**.

**Цель:** прыгать на двух ногах, на одной ноге поочередно, не продвигаясь.

1. **Игра - эстафета «Кто быстрее»** (смыкание в колоннах).

**Цель:** прыгать на скакалке, продвигаясь вперед, пока все участники не переберутся на противоположную сторону зала, выполнять поочередно (выполняется в командах).

1. **Прыжки через длинную скакалку** (вращают инструктор и воспитатель).

**Цель:** прыгать по парам, держась за руки (повтор 3 раза).

**Заключительная часть.**

**Игра малой подвижности «Пройди и не задень».**

**Цель:** пройти под длинной скакалкой и не задеть, выполнять по парам, стоя в двух командах (воспитатель и инструктор держат длинную скакалку и опускают её постепенно ниже и ниже).

**Рефлексия:** Давайте себе похлопаем громко-громко!!! Все молодцы сегодня и прекрасно справились со всеми заданиями. Спасибо и до свидания!