Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №45 г. Сочи

# Конспект физкультурного занятия для детей 4-5 «Скакалочка - превращалочка»

Инструктор по физической культуре:

Чудинова Ляйсан Раисовна

# Конспект физкультурного занятия для детей 5-7

# «Скакалочка - превращалочка»

**Описание:** предлагаю конспект физкультурного занятия для детей 5-7 лет, данный материал построен с привлечением спортивного инвентаря – скакалкой, которая поддерживает большой интерес к занятию физкультурой.

**Задачи:**

- прививать интерес к занятиям по физкультуре с использованием спортивного инвентаря - скакалкой;
- учить прыгать через скакалку вперёд, назад; стоя на месте, с продвижением вперёд.
- в подвижной игре «Удочка» упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях.

**Оборудование:** скакалки по количеству детей, скакалка с привязанной на конце кеглей.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Приветствие, проверка осанки.

**Инструктор:** Ребята, сегодня мы с вами будем играть со скакалочкой, которая будет сегодня служить нам «Скакалочкой -превращалочкой».

**Ходьба в колонне:**

- *«Палочка* - выручалочка» - (скакалку сложить в двое) - ходьба на носках со скакалкой в вытянутых руках над головой;

- « Лужи» - скакалку положить зигзагообразно на полу – ходьба по скакалке в одну и другую сторону;

- бег змейкой между «луж».

**ОРУ (обще развивающие упражнения)**

1) И. п.: о. с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу, в обеих руках.

1 – руки вперёд,

2 – руки вверх,

3 – руки вперёд,

4 – и. п.

2) И. п.: скакалку, сложенную в четверо держать вверху, в обеих руках.

1 – наклон влево,

2 – и. п.,

3 – наклон вправо,

4 – и. п.

3) «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, скакалку, сложенную в четверо держать в верху, в обеих руках, ноги вверх.

4) И. п.: сидя, ноги вместе, скакалку, сложенную в четверо держать на коленях, в обеих руках, сложенную в четверо.

1 – поднять прямые ноги, пронести скакалку под коленями,

2 – и. п.

5) «Приседаем, наши ноги укрепляем».

4.И. п.: о. с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу, в обеих руках.

1 – сели, вытянули руки со скакалкой вперёд,

2 – и. п.

6) И. п.: стоя, скакалка лежит на полу.

Прыжки через скакалку. Чередовать с ходьбой.

**ОВД (основные виды движения)**

Прыжки через скакалку вперёд, назад; стоя на месте.

Стоя, ноги вместе, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, затем назад.

Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё.

Прыжки через скакалку.

**Подвижная игра «Скакалочка - удочка»** - инструктор держит скакалку «удочку» в центре круга, дети становятся по кругу, инструктор вращает по кругу скакалку, дети прыгают, через «удочку».

**Малоподвижная игра «Скакалочка – рисовалочка»** - дети выкладывают из скакалки разные фигуры (треугольник, сердечко, восьмёрку, червяка и так далее)

**Инструктор.** Вот мы со скакалочкой поиграли. Молодцы, «Скакалочка – превращалочка» довольна, что вы с ней поиграли.