**Конспект   
занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Крошки-ГТОшки»   
для детей 6–7 лет с использованием спортивной скакалки.**

Нечитайлова Арина Антоновна,

инструктор по физической культуре,   
МАДОУ ЦРР № 88 «Антошка»  
г. Северодвинск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятие по физической культуре для детей 6–7 лет разработано в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Крошки-ГТОшки». Занятие построено на использовании простого тренажера – спортивной скакалки и направлено на развитие у детей старшего дошкольного возраста координационных способностей, скоростных возможностей, выносливости, что важно для успешного выполнения испытаний I ступени ВФСК ГТО.

Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в увлекательной игровой форме развивать физические качества у детей, повысить уровень их физической подготовки, сформировать двигательные навыки, что является показателем физического развития ребенка.

**Задачи:**

* обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально выполнять прыжки через скакалку.
* расширять и уточнять представления о пользе упражнений стретчинга.
* развивать у обучающихся скоростно-силовые возможности, выносливость, координационные способности, точность, мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
* формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям;
* поощрять проявление инициативы и самостоятельности, соблюдение правил в подвижной игре, партнерское взаимодействие в команде;
* сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,

**Оборудование**:

Спортивный инвентарь и оборудование: короткие скакалки по количеству детей, длинная скакалка – 1шт., набивные мячи (вес 1 кг) -2 шт., мешочки с песком - 10 шт., обручи (d 90 см) – 2 шт., гимнастические скамейки - 2 шт., плинт для прыжков – 1 шт., гимнастический мат – 1 шт. Аудиозаписи: «Делайте, делайте зарядку» (исполнитель группа «Кремль»), ритмичная музыка для ходьбы и бега. Карточки – схемы: видов движений, расстановки оборудования.

**Схемы и описание основных видов движений**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прыжки через скакалку:* | *Прыжки:* | *Упражнения с набивным мячом* | *Поднимание туловища из положения, лежа на спине* | *Метание мешочков с песком в вертикальную цель.* |
| Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, искусство, Штриховая графика  Автоматически созданное описание- короткую | Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, силуэт, черно-белый  Автоматически созданное описание- прыжки на одной ноге с опорой на гимнастическую скамейку | Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, черно-белый, иллюстрация  Автоматически созданное описание- подбрось - поймай | выполняется в парах, один выполняет упражнение, другой удерживает стопы.  Изображение выглядит как символ, Графика, графическая вставка, белый  Автоматически созданное описание | выполняется одновременно двумя участниками  Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, искусство, иллюстрация  Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как зарисовка, рисунок, искусство, иллюстрация  Автоматически созданное описаниепо 5 бросков |
| Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, мультфильм, искусство  Автоматически созданное описание- длинную вращающуюся | Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, Штриховая графика, белый  Автоматически созданное описание- через гимнастическую скамейку на двух ногах с упором на руки. | Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, черно-белый, искусство  Автоматически созданное описание- приседания с мячом в руках. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание НОД*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
| Организация. Беседа о технике безопасности в спортивном зале  Дети берут скакалки | 30с. | Во время ходьбы и бега соблюдать дистанцию, не толкаться, если что-то произошло с обувью или одеждой выйти из строя и устранить неполадки.  Скакалку свернуть в четверо, взять в правую руку. |
| 1. **Вводная часть занятия** | ***5-6 мин.*** |  |
| Построение в шеренгу, дать установку на осанку, дыхание. Рассчитываться на «первый-второй». | 2 мин | Команды: равняйсь, смирно, на первый – второй рассчитайсь! Направо! В обход по залу шагом марш! |
| Ходьба со сменой положения рук на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким поднимание колен.  Ходьба с остановкой на звуковой сигнал. |  | Скакалка сложена вчетверо, хват за концы, скакалку натянуть. Руки – вперед, руки - к груди, руки – вверх, руки - к груди. Опускать скакалку на колено при каждом шаге   1. Наклон вперед перешагнуть скакалку вперед, затем назад. 2. Первые номера прыжком ноги врозь, руки вверх, вторые номера пролезть между ног первого. Затем поменяться ролями: вторые номера стоят, первые пролезают. |
| Медленный бег, бег в сочетании с другими движениями. | 2-3 мин | Скакалку взять в правую руку, легким бегом марш.  Бег подскоками, бег с ускорением, бег, отводя назад согнутые в коленях ноги. |
| Ходьба. Упражнения на восстановление дыхания | 20-30 с | Вдох - носом, выдох медленный через рот, плечи не поднимать. |
| *Подвижная игра со скакалкой «Море волнуется»*  Ход игры: дети передвигаются по залу спиной вперед, скакалку держат одной рукой за одну ручку, другой конец скакалки на полу, движения рукой вправо-влево (вверх-вниз) образуют «волны» скакалкой. При слове «замри» замирают в позе, со скакалкой, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике. Можно использовать музыкальное сопровождение (Детская игра «Море волнуется», автор неизвестен) | 2-3 раза | Во время игры будьте внимательны, не наталкиваемся друг на друга, с помощью скакалки можно изображать волны большие и маленькие, а если поднимается ветер, то и волны поднимаются. Выберем ведущего считалкой. Кто знает интересную считалку?  Ведущий говорит слова:  «Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура на месте замри!»  Ведущий выбирает понравившуюся фигуру. Игра повторяется с новым ведущим, показавшим самую интересную фигуру. |
| 1. **Основная часть занятия** | 18-20 мин. |  |
| **Общеразвивающие упражнения со скакалкой**  под музыкальное сопровождение «Делайте, делайте зарядку» (исполнитель группа «Кремль»)  *Проигрыш:*   1. И.п.: о.с., руки внизу, скакалка сложена вчетверо, хват за концы, перед собой, внизу. Поочередное, пружинящее поднимание пяток на носок   *I. Куплет*   1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.   1-руки к груди, скакалку натянуть, 2- руки -вверх, 3–4- вернуться в и.п.  3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.  1- наклон вниз с прямыми ногами, 2- и.п.  *Припев:*  4. И.п.: о.с, руки внизу.  1 – шаг вправо, скакалку к груди, натянуть, 2- приставить левую ногу, руки вниз, 3-4 повторить движение, 5-8 – тоже влево  *II куплет:*  5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.  1- поворот вправо, руки выпрямить, скакалку натянуть, 2 – и.п., 3-4 – тоже влево  6. И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка перед грудью. 1- скакалка вверх, натянуть, одновременно поворот туловища вправо; 2- и.п., 3- 4 - тоже влево.  *Припев:*  7. Повторить движение №4  *III куплет:*  8. И.п.: о.с, руки внизу.  1- присесть скакалку вперед, натянуть, 2 – и.п.  9. И.п.: о.с, руки внизу. 1- поднять правое колено, зацепить за колено, подтянуть к себе, 2 – и.п., 3-4 тоже левой ногой  *Припев:* прыжки через скакалку. | 8 раз  4 раза  4 раза  2 раза  4 раза  4 раза  2 раза  4 раза  4 раза  20-25 пр. | Движения выполняем все вместе под музыку, кто готов показывать движения всем детям?  Спинку держим прямо, дышим носом.  Скакалку натянуть, плечи расправить.  Наклон ниже, колени не сгибаем.  Два шага вправо, два шага влево, выполняем все одновременно.  Поворот вправо, руки со скакалкой выпрямить  Вернуться в и.п., поворот влево.  Скакалку поднять выше, руки прямые, спину прогнуть.  Приседаем на носочках, спинку держим ровно.  Держим равновесие. Выше поднимаем колено |
| **Партерная гимнастика с использованием игрового стретчинга**   1. *«Лягушка»*. И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1 — согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2— согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3 — удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4 — и.п. 2. *«Ковшик»*. И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол. 3. *«Ручей»*. И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу. 4. *«Бабочка расправляет крылья»*. И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах. | 2 подхода по 5сек.  2 подхода по 5сек.  2 подхода по 5 сек.  2 подхода по 5 сек. | Дети, для чего надо делать разминку и упражнения на растяжку? Правильно, чтобы подготовить наши мышцы к прыжкам и избежать травм.  Кто станет сегодня моим помощником? Будет показывать, как правильно выполнять упражнения на растяжку.  Стопы подтянуть ближе к себе, спину выпрямить  Стопу левой ноги положить на бедро правой, правую ногу держать прямой, левое колено постараться прижать к полу, спину держать ровной.  Делаем глубокий вдох, потянуться вверх, спину выпрямить и на выдохе наклон к прямой ноге.  Делаем вдох глубокий, выдох медленный.  Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах. Выпрямляя ногу, делать медленный выдох.  Упражнения выполняем в медленном темпе, стараемся как можно сильнее растянуть наши мышцы. |
| **Круговая тренировка:**   1. *Прыжки через скакалку:*  * короткую * длинную вращающуюся  1. *Метание мешочков с песком в вертикальную цель.* 2. *Прыжки:*  * через гимнастическую скамейку на двух ногах с упором на руки, * прыжки на одной ноге с опорой на гимнастическую скамейку (одна нога вытянута вперед и лежит свободно на опоре - гимнастической скамейке, другая нога делает подскоки)  1. *Упражнения с набивным мячом*  * подбрось - поймай * приседания с мячом в руках.  1. *Поднимание туловища из положения, лежа на спине* | 30 сек.  30 сек.  30 сек./5 раз  30 сек.  30 сек.  (10 -прыжков, поменять ноги)  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Для продолжения тренировки надо разделиться на пары. Каждая пара будет выполнять свои упражнения, по звуковому сигналу «Смена!» - дети в паре меняются местами, по звуковому сигналу «Переход!» - пара переходит в другой пункт назначения – направо по ходу движения. В каждом пункте вы увидите карточки со схемами упражнений и сразу догадаетесь, какие упражнения надо выполнять. Будет замечательно, если вы будете друг другу подсказывать, как правильно выполнять упражнения.  Изображение выглядит как зарисовка, рисунок, диаграмма, круг  Автоматически созданное описание  Все дети отлично справились с заданием, все старались выполнять движения точно, прилагали достаточно усилий, стремились к спортивным достижениям. |
| **Эстафеты:**   1. *«Перешагни и присядь»*   Команды строятся в колонну по два. На полу около первой пары каждой команды разложена короткая скакалка.  *Правило.* Участники со скакалкой начинают продвигаться от конца колонны в ее начало только после того, как оба игрока последней пары примут положение «упор присев» после перешагивания.  Игра заканчивается, когда скакалка окажется на полу перед участниками пары, которая начинала игру.   1. *«Бег со скакалкой»*   У линии старта стоят две команды, у первых участников команд в руках скакалка.  Игра заканчивается, когда скакалка окажется у первых участников команды | 1 раз  1 раз | Настало время провести спортивные соревнования между командами. И соревноваться мы будем со скакалками.  По сигналу участники первой пары берут скакалку за ближний конец одной рукой, разворачиваются лицом друг к другу и, держа скакалку на небольшой высоте от пола, приставными шагами начинают продвигаться вдоль команды. Остальные участники перешагивают через натянутую скакалку и сразу после этого принимают исходное положение «упор присев». После того как участники со скакалкой окажутся в конце команды, они быстро поднимают ее вверх, разворачиваются лицом к месту старта и, пронося скакалку над головами игроков, бегут к своему месту, кладут ее на пол, а сами, каждый со своей стороны, бегут назад, встают в конце колонны. После того как скакалка окажется на полу, игроки второй пары берут ее и выполняют те же действия.  По команде «Внимание, марш!» первые участники команды начинают движение, вращая и перепрыгивая скакалку во время бега, оббегают стойку и возвращаются к команде, передают скакалку следующим участникам. |
| **Подвижная игра со скакалкой**   1. *«Петельки»*   Ход игры:  Дети делают из скакалки «петельку», соединяя ручки скакалки в кольцо на полу, встают в «петельку». Дети стоят в «петельках» и выполняют разные виды прыжков или танцевальные движения под музыку, на музыкальную паузу дети должны быстро выпрыгнуть из «петелек». | 3-4 раза | Напоминаю правила безопасности: «петельки» должны быть расположены на таком расстоянии, чтобы во время прыжка из «петельки» вы не столкнулись друг с другом. Будьте внимательны!  В конце игры отмечается тот, кто был самым внимательным и придумывал самые интересные движения под музыку. |
| 1. Заключительная часть занятия | 4-5 мин. |  |
| **Малоподвижные игры со скакалкой:**  *«Перемена мест».*  Ход игры:  Дети стоят по кругу. Ведущий предлагает поменяться местами только тем….. У кого есть скакалка (кто уже научился прыгать через скакалку и др.) | 3-4 мин | Поменяйтесь местами только те дети ….   * У кого дома есть скакалка * Кто умеет прыгать через скакалку * Кому нравится прыгать через длинную скакалку * Кто дома тренируется и прыгает через скакалку… |
| **Подведение итога занятия**  Отметить, что все старались выполнять движения правильно, стремились к наилучшему результату, выразить уверенность, в том, что все дети станут настоящими спортсменами и успешно выполнят нормативы ГТО на золотые знаки отличия. | 1 мин. | Беседа с детьми:  Что получилось, какие были затруднения, какие игры понравились? |

Источники:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. — 2-е изд., дополн. и испр. — М.: ТЦ Сфера, 2012. — 112 с. — (Растим детей здоровыми).
2. Бойко В.В., к.п.н., декан академии физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ОГУ им. и.с. Тургенева; Батракова О.А. инструктор по физической культуре Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «РОУП-СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)» г. Орёл, 2018.
3. Е.А. Сочеванова. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-64С.