**Непосредственная образовательная деятельность «Незнайка со скакалкой» по физической культуре для детей старшей группы.**

**Инструктор по физической культуре Захарова Н.Ю.**

**Цель:** учить прыжкам на нейроскакалке.

**Задачи:**учить прыжкам через нейроскакалку разными способами; развивать ловкость, координацию движений, развивать интерес к физической культуре посредством игровых упражнений со скакалкой.

Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья в повседневной жизни.

**Материал:**нейроскакалки по количеству детей, шарики, обручи.

**Ход занятия:**

Дети стоят в шеренге.

**Воспитатель**: Доброе утро улыбчивым лицам!

Доброе утро солнцу и птицам!

Пусть каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро продлится до вечера!

Вбегает Незнайка.

**Незнайка:**Привет, ребята! Вы узнали меня? (Да! Ты Незнайка.) Ребята, я нашел одну вещь, но не знаю что это и что с этим делать? Может мне подскажите. (Достает нейроскакалку, крутит, вертит, рассматривает).

Дети: (Это нейроскакалка)

Незнайка: - А то это такое? На скакалку она не похожа. Скакалка же с этими…веревочками. А здесь палка какая-то… Ну ладно, если это скакалка, значит можно на ней прыгать, попробую… (делает неправильно)

Незнайка: -У меня к вам просьба, научите меня, пожалуйста, прыгать.

Воспитатель: -Чтоб прыгать так, нужна сноровка, прыгучесть, и тренировка. Ты готов тренироваться?

**Незнайка:** - Конечно!

**Воспитатель:** Ребята, а что такое нейроскакалка? (Ответы детей).

Современная скакалка представляет собой ось со светящимся колесом на конце и кольцом, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось. Нейроскакалка, является оздоровительным тренажёром, позволяющим развивать и тренировать внимательность, координацию, концентрацию и ловкость. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая вращательные движения.

**Незнайка: -** Ребята,, а трудно прыгать на нейроскакалке?

Ответы детей. (да)

**Воспитатель:** Всё требует тренировки и терпения! А вы бы хотели научиться прыгать?

**Дети:** Да!

**Воспитатель**: давайте покажем Незнайки, как нужно прыгать.

**I. Вступительная часть:**

**Воспитатель:** Но прежде чем заняться прыжками на нейроскакалки, проведём разминку с ней!

Равняйсь, направо, шагом марш!

Скакалку вверх – и потянись. На носочках – не ленись!

Скакалку за спину, плечи расправить, осанку поможет скакалка исправить!

Прямо мы скакалку держим, высоко шагаем, выше ноги поднимаем!

Скакалку в руки мы возьмём и Бегом, бегом, бегом!

Шагом, дышим носом, грудь вперед.

**Воспитатель**: Перестроение в 2 колонны  
**II. Основная часть**

**Комплекс ОРУ с нейроскакалкой**

1. И.п.: основная стойка, нейроскакалка внизу хват сверху. 1– нейроскакалку вверх

2 –нейроскакалку за голову,

3–нейроскакалку вверх

4 – и.п.;

**Упр.2**И.п.: основная стойка, нейроскакалка широким хватом

1– руки вперед;

2 –выпад в право, нейроскакалку вправо;

3–ногу приставить, нейроскакалку вперед;

4 – и.п. то же влево (6 раза).

**Упр. 3** И.п.: стойка на коленях, нейроскакалка за головой

1– нейроскакалку вверх

2 –наклониться в право,

3– выпрямиться

4 – и.п.; то же влево (по3 раза).

**Упр.4**И.п.: лежа на животе, нейроскакалка в согнутых руках перед грудью

1– прогнуться, нейроскакалку вверх вперед.

2 –вернуться в и.п,

3– 4 то же.; (5-7раз)

**Упр. 5** И.п.: основная стойка, нейроскакалка внизу 1–2 – присесть, нейроскакалку вверх; 3–4 – и.п.

**Упр. 6** И.п.: основная стойка, нейроскакалка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.

1– прыжком ноги врозь.

2 – прыжком ноги вместе

3– 4 то же.; (8раз)

**Упр7** «Насос» наклоняемся делаем прерывистые вдохи носом, выпрямляемся делаем выдох ртом

**Основные движения.**

**Воспитатель:**Чтобы научиться прыгать на нейроскакалке нужно сначала, выполнить подготовительные упражнения.

1. Прыжки на двух ногах. Прыжки поочередно на левой и правой ноге. (Прыжки под счет 1-8)

2. Возьмите скакалку двумя руками, положите ее роликом на пол, сделайте несколько оборотов в одну и в другую сторону.

3. Наденьте скакалку на одну ногу (по ведущей руке, для начала попробуйте раскрутить ее рукой и перепрыгнуть другой ногой.

4. Раскрутите скакалку ногой, на которую она надета.

5. давайте сменим ногу и повторить шаги 3 и 4.

6. Добавим музыкальное сопровождение и попробуем прыгать, соблюдая ритм.

**Воспитатель:** Ребята**,**как вы думаете можно прыгать как-нибудь по-другому?

Ответы детей: да

**Воспитатель:**существуют разные способов прыжков на нейроскакалке.

-с продвижением вперед,

-с поворотами по кругу,

- можно использовать считалку.

**Воспитатель: -** Какие вы молодцы. Мы хорошо потренировались, а теперь отдохнём и играть скорей начнём!

***Подвижная игра «Закати скакалкой»***

По залу раскладываются обручи разного цвета. Дети встают каждый около выбранного цвета обруча. У детей в руках скакалки. На пол высыпаются шарики разного цвета. Детям нужно с помощью скакалки, держа ее вертикально, кольцом вниз закатить шарики нужного цвета себе в обруч. Потом шарики считают у кого больше.  
Игра проводится с детьми (3 раза).

**Ш. Заключительная часть.**

*Релаксация***«Воздушные шарики»**

*Дети ложатся на ковёр, звучит расслабляющая музыка.*

**Воспитатель:**Ребята славно потрудились, движениями насладились. Сейчас мы глаза закрываем, дружно вместе отдыхаем

Представьте себе, что все вы – разноцветные воздушные шарики. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Руки стали легкие –легкие, и ноги тоже стали легкие. Все ваше тело становится будто невесомым. Подул теплый, ласковый ветерок, и подхватил воздушные шарики, унося их высоко-высоко в небо. Вам радостно, легко и свободно. Вы летите туда, куда дует теплый ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ветерок утих, вы снова в спортивном зале. Потянитесь, откройте глаза и улыбнитесь друг-другу.

Воспитатель: Ребята, с каким спортивным инвентарём мы сегодня с вами познакомились на занятии? Чему мы свами научились? Кому мы свами помогли?

**Воспитатель:** Ну, что ж, Незнайка тебе понравилось тренироваться с нейроскакалкой?

Незнайка: - Да, понравилось, конечно надо еще потренироваться…

Воспитатель: - Ребята, вы о скакалке не забывайте! И в ваши игры чаще нейроскакалку приглашайте!