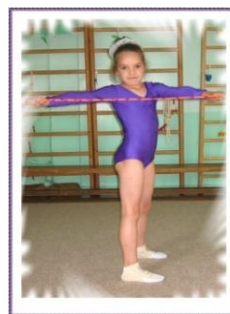




Консультация для воспитателей

«Веселая скакалка»

для девочек подготовительной группы.



МАДОУ Упоровский детский сад «Солнышко»

Составила: Седова М.А.- инструктор по физической культуре

Цель: Развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

Задачи: Закрепить общеразвивающие упражнения, выполняемые с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение.

Совершенствовать прыжки через короткую и длинную скакалку; развивать ловкость, закреплять навыки мягкого приземления.

Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

Ход:

Инструктор:

Чтоб прыгать ловко, нужна сноровка,

Прыгучесть, ум и тренировка.

Мы будем прыгать ног, не жалко.

Натренирует нас... **(Скакалка)**

Скакалка - очень полезный и в то же время простой спортивный тренажер, спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Она может быть разной длины, все зависит от того, кто будет прыгать на скакалке. Длина скакалки подбирается исходя из роста, а также от формы выполнения прыжков на скакалке.

А как вы думаете давно ли она появилась? Да, скакалка была изобретена достаточно давно. Раньше использовались жгуты и веревки, через которые прыгали держав руках, как скакалку. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, которые имеют специальные ручки для удобства при прыжках. На некоторых ручках сейчас даже делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке. Скакалка помогает нам развивать прыгучесть, выносливость, координацию движения. Прыгать на скакалке трудно, для этого требуется терпение и сноровка.

Прежде чем прыгать на скакалке, проведём разминку!

Перестроение в три колонны.

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой под музыку.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке.

1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же в другую сторону.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками.

1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад;

3–4 – и.п.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками.

1–2 – скакалку поднять вверх;

3–4 – скакалку отвести назад вниз;

5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.

Исходное положение: лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится сверху.

1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад;

2–3 – держать;

4 – и.п.;

Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках.

1–3 пружинящие наклоны вправо;

4 – и.п.;

5–8 – то же влево.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками.

1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз;

2–3 – поднять сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами;

4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу;

5–8 – то же в обратном порядке.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди.

1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись;

3–4 – и.п.

Исходное положение: сидя, скакалка, сложенная пополам, натянута на коленях хватом двумя руками за концы.

1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.

Исходное положение: лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками.

1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног;

3–4 – держать;

5–8 – и.п.

Исходное положение: стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца.

1 – перепрыгнуть вперед через скакалку;

2 – то же назад.

(перестроение в круг и взять ленты вместо скакалок)

Инструктор:

Разогрелись, а теперь прыжки! Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться просто прыгать на месте на двух ногах, а вы это умеете, покажите! Молодцы! Помните руки должны быть слегка согнутые в локтях, и расположены по бокам. Теперь выполняем подскоки, сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу.

Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад.

Вспомним как правильно, равномерно крутить скакалку, но попробуем сначала с ленточками, так проще и безопаснее! Держите ленту в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или находиться в непосредственной близости от него; для того чтобы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки.

- А теперь девочки, будем так же прыгать и рядом вращать скакалку! Теперь можно попробовать прыгать через скакалку. Возьмите скакалку в руки и вращайте с той же скоростью, что и в предыдущем упражнении. Скакалку надо вращать круговыми движениями кистей, слегка сгибая руки в локтях, прыгать на носках, слегка сгибать колени. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под ногами.

Чтобы ноги не устали,
нужно только повторять: -
Ты весёлая, скакалка!
Я с тобой весь день скачу!
Мне тебя ничуть не жалко,
я ещё скакать хочу!

Игровые упражнения (длинная скакалка) .

Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Когда веревку раскрутят выполняют задание:

1.Прыжки по одному (один прыжок);

2.Прыжки двойками (три прыжка);

3.Прыжки тройками (три прыжка);

4.Прыжки по одному (с поворотом на 360 градусов)

Инструктор:

Мы потренировались, а теперь отдохнём и играть скорей начнём!

Игра «Удочка»

Я веревочку кручу,
Рыбку я поймать хочу
Раз, два, три не зевай,
Ноги выше поднимай.

Все играющие становятся в круг (рыбки), а водящий (рыбак)- в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. Скакалка для ориентира.

Инструктор:

У меня в руках скакалка.
Мне скакалку очень жалко.
Целый день она крутилась.
Целый день о землю билась.
Наигралась, утомилась,
Ко мне в руки попросилась,
И свернулась в них колечком
От конечка, до конечка.
Вот лежит и отдыхает,
Потихонечку вздыхает:
что, мол, завтра день рабочий
И она устанет очень...
Что, мол, завтра ей крутиться,
Целый день о землю биться.
И такая канитель
Со скакалкой каждый день.

Упражнение на расслабление под музыку.

Инструктор:

Скакалки устали. Давайте их правильно сложим и завяжем узлом, пусть они отдохнут до следующего занятия. Думаю, что всем вам с ней расставаться жалко. Поэтому, девочки, о ней не забывайте! И в ваши игры чаще Скакалку приглашайте!

