«ВЕСЁЛЫЕ СКАКАЛКИ»

старшая группа.

ЗАДАЧИ. Повысить интерес к занятиям физической культурой; развивать образное воображение.

МАТЕРИАЛ. Скакалки (по числу детей), гимнастическая скамья, четыре бруска.

ХОД ДОСУГА.

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

И.Ф. - Сегодня мы станем волшебниками! Будем играть с одним предметом и превращать его во что-нибудь волшебное. Согласны?. Угадайте, что же это за волшебный предмет? Очень я люблю её и играю с ней всегда! Я прыгаю через неё, через меня скачет она. Правильно, это скакалка! Начинаем превращения! Наша скакалка стала первым волшебным предметом.

1. «Волшебный кувшинчик» Воду несем осторожно, чтобы ни капельки не пролить - ходьба друг за другом на носках, скакалка в обеих, провисает в виде кувшина.

2. «Теперь превратим нашу скакалку в трубу, по которой бежит вода» - ходьба друг за другом. Во время ходьбы поднимать поочерёдно правую и левую руку со скакалкой.

3. А теперь мы – самолеты, а скакалка - наш пропеллер – бег друг за другом, вращая скакалку.

Построение в звенья. Превращения продолжаются!

1. А ну, скакалка, превращайся в палку! Посмотрим на скакалочку - палочку. И.п. – ноги вместе, руки со скакалкой внизу, скакалка сложена вдвое и натянута. 1-2 - поднять руки со скакалкой вверх, подняться на носки, посмотреть на скакалку; 3-4-и.п. (8 раз).

2. К другу повернись, другу улыбнись! И.п. – ноги слегка расставлены, руки со скакалкой внизу, скакалка сложена вдвое и натянута. 1-2 - поворот вправо, руки с натянутой скакалкой вытянуть перед собой; 3-4 - и.п. То же в левую сторону (в каждую сторону по 4 раза)

3. Спинку потянем, пальчики достанем. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, руки с натянутой скакалкой перед грудью. 1-2 - наклониться вперед, достать скакалкой пальцы ног; 3-4 - и.п. (6 раз).

4. Приседали, приседали, и ничуть мы не устали. И.п. – ноги вместе, руки с натянутой скакалкой внизу.1-2 - присесть, колени немного развести в стороны, спинку держать прямо, руки со скакалкой вытянуть перед собой; 3-4 - и.п. (6 раз)

5. Попрыгаем! И.п. – о.с. скакалка лежит на полу. 1-4 - прыжки через скакалку, лежащую на полу, вперёд - назад в чередовании с ходьбой.

И.Ф. – Палка, палка, превращайся в скакалку! Вот опять у нас в руках волшебная скакалка, и она поможет нам потренировать нашу ловкость.

1. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через скакалку в движении.

2. Подвижная игра «Скачки». Бег с препятствиями (через бруски, положенные в ряд). Дети встают парами: один – жокей, второй – конь. Жокей надевает скакалку на коня. Через два круга меняются ролями. (Игра повторяется 2 раза.)

3. Подвижная игра «Сделай фигуру!». Дети со сложенными вдвое скакалками по сигналу разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и принимают какую - либо позу со скакалкой. (Игра повторяется 2 раза.)

Ходьба по залу и построение в одну шеренгу.

И.Ф. – Понравилось вам быть волшебниками? Веем друзьям покажите свои удивительные способности.