Конспект спортивного занятия «Заглянула в гости к нам скакалка»

Цель: повышать интерес к физической культуре.

Задачи:

- учить выполнять различные упражнения со скакалкой;
- развивать такие качества, как быстрота, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку;
- развивать равновесие, укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность.

Оборудование: скакалка.

Ход практико-ориентированной формы работы

Мама с ребенком располагаются в центре свободного помещения (комнаты, двора).

Мама. У нас сегодня интересное занятие со скакалками. Она у нас во все может превращаться, а сегодня скакалки вместе с нами будут и «рисовать», а мы им будем помогать.

Подготовительная часть. ОРУ в движении

Ребенок выполняет команды.

Мама. Ходьба обычная

Ходьба на носках (30 сек)

Ходьба на пятках (30 сек)

Перекаты с пятки на носок (30 сек)

Бег (1 мин)

Ходьба с подниманием колен (30 сек)

Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Мама. Превратись скакалка, в «догонялку».

Возьми за одну ручку и иди быстрым шагом вперед; бегом. (1-2 круга)

Мама. А сейчас превратим скакалку в «змейку».

Идем спиной вперед, и движением руки заставляем её извиваться. (1-2 круга)

Мама А во что бы ещё её превратить? В скакалку – «махалку»! Сложи вдвое и помаши вперед-назад (6-8раз).

Мама. А если вчетверо сложить, во что её можно превратить? *(ответ ребенка)*

В вожжи, и побежать по кругу друг за другом, как лошадки, галопом. (2-3 круга)

Мама. Скакалку разверни, на пол их положи и «нарисуй» скакалкой чудный кренделек!

А теперь по этому кругу иди; беги. (1 мин.)

Мама. Опять скакалку на пол положи и «нарисуй» треугольник. Иди по нему, затем в другую сторону беги. (1 мин.)

Мама. С пола подними скакалку, вчетверо сложи, подбрось её двумя руками и поймай (6-8 раз).

Мама. Преврати скакалку в метелочку. Сложи её вдвое, возьми за ручки.

(Ребенок «подметает»)

Мама. Мы хорошо потрудились! Сейчас поиграем.

Игра «Рыбак и рыбки»

Мама держит в руках сложенную вдвое скакалку, начинает крутить скакалку по полу. Если задела, меняется местами с ребенком.

Заключительная часть

Мама. Пришла пора отдохнуть. Превратим скакалку в дудочку.

А теперь играем на дудочке, отдыхаем и вспоминаем, как мы занимались.

Итог

Мама. Ты была сегодня большая умница, мне очень понравилось с тобой заниматься спортом.