**Совместная вечерняя деятельность с родителями и детьми «Час скакалки в старшей группе»**

**Цель:** Познакомить со спортивным инвентарём - скакалкой. Развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

**Задачи:** Познакомить детей с общеразвивающими упражнениями, выполняемыми с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение. Обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку; развивать ловкость, закреплять навыки мягкого приземления. Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

**Материал:** Короткие и длинные скакалки, музыка, сюрприз.

**Ход:**

**Лунтик:** Я подошёл к Пчелёнку, Миле и Кузе, прыгавшим в траве, И сам попробовать решил, Но только всех их рассмешил. Чтоб прыгать так, нужна сноровка, Прыгучесть, ум и тренировка. Пускай попрыгают, не жалко. Натренирует всех … (Скакалка)

**Лунтик:**

А что- же это за вещь такая, увлекательная?!

**Воспитатель:**

Скакалка-Веревочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову. Скакалка - очень полезный и в то же время простой спортивный тренажер. Скакалка - спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Скакалка 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.

**Лунтик:**

А как давно она появилась? Воспитатель: Скакалка была изобретена достаточно давно. В роли скакалки использовались жгуты, веревки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, а также у них имеются специальные ручки. Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.

**Лунтик:**

Прыгать на скакалке трудно?

**Воспитатель:**

Всё требует тренировки и терпения! А ты хотел бы научиться?

**Лунтик:**

Очень!

**Воспитатель:**

Но прежде чем заняться прыжками со скакалкой, проведём разминку с ней! Строимся! (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 вверху. 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 пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево. Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – приподнимая 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 вверху 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)

**Воспитатель:**

Разогрелись, а теперь за дело! Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться просто прыгать на месте на двух ногах, а вы это умеете, покажите! Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. А теперь по другому: 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. - Потом надо научиться 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 попробуют так же прыгать и рядом крутить скакалку! Теперь можно попробовать прыгать через скакалку. Возьмите спортивный снаряд 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 над землей не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под вами.

**Лунтик:**

А можно я с мальчиками попробую?

**Воспитатель:**

Конечно, только мальчики будут со скакалкой делать не прыжки на двух ногах, а перешаг - это другой вид прыжков на скакалке. Он делается так: прыгайте поочередно на каждой ноге так, словно бежите трусцой на месте, сначала медленно, потом можно быстрее.

**Лунтик:**

Здорово!

**Н. Анишина**

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!

**Воспитатель:**

Мы немножко потренировались, а теперь мы отдохнём и играть скорей начнём!

**Игра «Удочка»**

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий - 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.

**Игра «Зайцы в огороде»**

Подготовка: На площадке (в зале) обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметр 8-10 м) - это огород, другой - малый (2-3 м) - домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы охотятся за большим кругом (в поле). Игра: По сигналу руководителя зайцы впрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бегает по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца. После этого выделяется новый сторож - и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем. Победителей нет - игра для поднятия настроения.

**Игра «Забегалы»**

(длинная скакалка) Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Когда веревку раскрутят выбранные для этого 2 участника игры, каждый из остальных по очереди забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегает с противоположной стороны, уступая очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему; и т.п.

**Лунтик:**

Н. Щумов 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 т. д. И такая канитель Со скакалкой каждый день.

**Воспитатель:**

Скакалки устали, научимся их складывать и завязывать узлом. Ну что ж, пора нам Прощаться со скакалкой, Но думаю, что всем вам С ней расставаться жалко. Поэтому, ребята, О ней не забывайте! И в ваши игры чаще Скакалку приглашайте!