

**Конспект физкультурного занятия  
для детей подготовительной группы  
«Скакалочка - превращалочка»**

**Цель:** Прививать интерес к занятиям по физкультуре с использованием спортивного инвентаря – скакалкой.

**Задачи:**

- учить прыгать через скакалку вперёд, назад; стоя на месте, с продвижением вперёд.
- в подвижной игре «Удочка» упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях.

**Оборудование:** скакалка с привязанный на конце мешочком.

**Ход занятия:**

**Инструктор:** Ребята, сегодня мы с вами будем играть со скакалочкой, которая будет сегодня служить нам «Скакалочкой -превращалочкой».

**Ходьба в колонне:**

- «Палочка - выручалочка» - (скакалку сложить в двое) - ходьба на носках со скакалкой в вытянутых руках над головой;
- «Лужи» - скакалку положить зигзагообразно на полу – ходьба по скакалке в одну и другую сторону;
  - бег змейкой между «луж».

**ОРУ (обще развивающие упражнения)**

- 1) И. п.: о. с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу, в обеих руках.  
1 – руки вперёд,
- 2 – руки вверх,
- 3 – руки вперёд,
- 4 – и. п.

2) И. п.: скакалку, сложенную в четверо держать вверху, в обеих руках.

1 – наклон влево,

2 – и. п.,

3 – наклон вправо, 4 – и. п.

3) «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, скакалку, сложенную в четверо держать вверху, в обеих руках, ноги вверх.

4) И. п.: сидя, ноги вместе, скакалку, сложенную в четверо держать на коленях, в обеих руках, сложенную в четверо.

1 – поднять прямые ноги, пронести скакалку под коленями,

2 – и. п.

5) «Приседаем, наши ноги укрепляем».

4.И. п.: о. с., скакалку, сложенную в четверо, держать внизу, в обеих руках.

1 – сели, вытянули руки со скакалкой вперёд,

2 – и. п.

6) И. п.: стоя, скакалка лежит на полу.

Прыжки через скакалку. Чередовать с ходьбой.

### **ОВД (основные виды движения)**

Прыжки через скакалку вперёд, назад; стоя на месте.

Стоя, ноги вместе, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, затем назад.

*Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё.*

Прыжки через скакалку.

### **Подвижная игра «Скакалочка - удочка»**

*скакалка «удочку» лежит в центре круга, дети становятся по кругу, инструктор вращает по кругу скакалку, дети прыгают, через «удочку».*

## Малоподвижная игра «Скакалочка – рисовалочка»

*дети выкладывают из скакалки разные фигуры (треугольник, сердечко, восьмёрку, червяка и так далее)*

**Инструктор.** Вот мы со скакалочкой поиграли. Молодцы, «Скакалочка – превращалочка» довольна, что вы с ней поиграли.

