

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 563**

**«Со скакалкой подружись»
(спортивный досуг в старших группах)**

**Составитель: Лапшина К.А.,
инструктор по физической культуре,
I кв. кат.**

20.01.2021

Место проведения: зал для проведения физкультурных занятий.

Необходимый инвентарь: разные виды скакалок (резиновая, из шнура) скакалки (по количеству участников); скакалка (веревка) с привязанным к одному концу небольшим грузом; скакалки сделанные руками родителей.

Взрослые роли: клоун Попрыгайка

Дети заходят в зал под песню Л. Скрягиной «Веселые скакалки»

Ведущий. Здравствуйте, ребята!

Сегодня в этом зале праздник.

Сегодня чудесный и радостный день.

И ветер затих, озорник и проказник,

И тучи открыли небесную синь.

У вас в душе отличная погода,

Хотя вам всем волненья предстоят.

Уже дрожат спортивные рекорды.

Ведущий. Сегодня у нас необычный праздник – праздник скакалки. Мы с ребятами знаем о скакалке много, что скакалка – это не просто веревочка с ручками?

Скакалочку зовут еще и превращалочкой. А во что она может превращаться, вы сейчас узнаете.

1. Превратим скакалку в сосуд с водой. Несите аккуратно, не расплеските воду.

Ходьба, скакалка в обеих руках.

2. «Скакалочка – вращалочка».

Бег друг за другом, скакалку сложить вдвое. Взять левой рукой за основание ручек, правой вращать скакалку во время бега.

3. Скакалка превратилась в тоненькую трубочку, по которой бежит, переливается вода.

Во время ходьбы поочередно поднимать правую и левую руку со скакалкой.

4. Скакалочка – палочка.

Убирают скакалки, садятся на стульчики.

В зал под музыку вбегает клоун Попрыгайка.

Клоун: Добрый день! А вот и я – клоун Попрыгайка. Узнали вы меня, друзья!

Мимо садика бежал
И ребят я увидал
Ну и много ж здесь ребят,
Не охватит сразу взгляд.
А зачем вы собрались?

Ведущий: Как зачем? Разве, ты не знаешь?
Праздник спортивный
Всех нас собрал
Всех, кто здоровьем
Своим дорожит,
Всех, кто хочет
Подольше прожить.

Попрыгайка: Какой, такой праздник?

Ведущий: Догадайся.

Дети: (*хором*) Скакалка всем полезна,
Скакалка всем нужна,
От лени и болезней
Спасает нас она.

Попрыгайка: Я тоже хочу не болеть и стать чемпионом.

Ведущий: В чём же дело?

Попрыгайка: Только не знаю как?

Дети: Тренироваться!

Ведущий: Нам не надо пить микстуру, мы знакомы с физкультурой!

Попрыгайка: С физкультурой? Кто такая? Время зря нельзя терять, надо пойти и отыскать.

*Выходит за дверь, искать физкультуру, громко зовет физкультуру. Затем
вновь появляются в зале.*

Попрыгайка: Все тропинки оббежал... Все болота обошел
Физкультуру – не нашел!

Ведущий: Физкультура – это спорт,
И закалка, и сноровка!
Если хочешь быть здоровым,

Занимайся тренировкой.

Ведущий: Сегодня, дорогой Попрыгайка наш спортивный праздник мы проводим под названием «Со скакалкой подружись!». А значит, что все конкурсы будем проводить со скакалками.

Скакалка - один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость, кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело! Прыжки на скакалке – лучшая тренировка для борцов и боксеров.

Попрыгайка: А как давно появилась скакалка? Откуда она к нам пришла?

Ведущий: А вот послушай, ребята тебе расскажут.

1 –ребенок: Первые скакалки появились в Египте и в Китае – это первая версия.

2 – ребенок: Затем скакалка появилась на Руси. Особенно на ней любили прыгать дети в большой православный праздник – на Пасху.

Попрыгайка: Так давно?

Ведущий: Да скакалка была изобретена достаточно давно. В роли скакалки использовались жгуты, веревки. 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 делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.

Очень важная игра

Прыгалки – скакалки

Подготовка в мастера,

Верная закалка

Попрыгайка: И что на скакалке можно ставить рекорды?

Ведущий: Конечно.

На экране появляются фотографии рекордсменов.

Ведущий: На сегодняшний день мировой рекорд, а также и книге Гиннеса принадлежит японке Магуми Судзуки, которая способна за 30 секунд прыгнуть на скакалке 162 раза, это больше 5 оборотов в секунду. 12 Октября 2006.

Рекордсменом по прыжкам через скакалку был боксер Мохаммед Али. На своих выступлениях он прыгал 15 раундов с перерывом в 1 минуту. Его темп составлял 220 прыжков в минуту.

Американец Джеймс Томпсон. Сумел 10 раз прыгнуть через скакалку, одновременно удерживая на себе троих девушек общим весом в 185 кг. 23 января 1999г

Ашрита Ферман (США) прыгал на скакалке 6 часов подряд.

Попрыгайка. Ничего себе! А меня научите?

Ведущий. Ну, здесь нужна тренировка, да ребята?

Внимание, внимание! Приглашаем всех на веселое состязание

1. Эстафета «Кузнечики».

Ход эстафеты: На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить обруч скакалку. После сигнала ведущего первый участник, добегаем до скакалки и делаем на месте три прыжка. Затем оставляет ее на прежнем месте и бежит назад. Следующий добегаем до финиша, но берет уже обруч и делает через него три прыжка. Затем оставляет и возвращается к команде. Следующий снова добегаем и берет скакалку и т. д.

Попрыгайка: Я по улице хожу,
Я веревочку кручу.
Я ведь прыгать не умею,
Научиться я хочу!

Ведущий: На скакалке можно не только прыгать, но и играть в разные игры, да ребята. И сейчас они покажут самые любимые подвижные игры на скакалке.

2. Игра «Удочка».

Ход игры: дети встают в круг, ведущий крутит скакалку по полу, кого касается - выбывает из игры.

3. Игра «Самый гибкий».

Ход игры: на стойку налаживается скакалка на высоту метр двадцать. Задача детей пройти не задев скакалку, прогнувшись. Второй раз – скакалка накладывается ниже. Третий раз – высота 80 см.

4. Игра «Паук и мухи».

Ход игры: выбирается три паука, остальные дети – мухи. По сигналу – мухи перепрыгивают через скакалки. С прекращением музыки – пауки выползают и ловят мух. Пойманные мухи – плетут паутину, кто лучше.

5. Игра «Неделька»

Ход игры: на стойку устанавливается скакалка на понедельник – 5см, дети перепрыгивают. Затем на вторник - 10см. Среда – 20 см. Четверг – 25см. Суббота – 30 см. Воскресенье – 35см.

6. Игра «Выложи фигуру».

Ход игры: Девочки и мальчики соревнуются, кто быстрее выложит из скакалок фигуру, слово.

7. Игра «Я знаю пять имен».

Прыгать на скакалке, проговаривая пять имен девочек – девочки. Мальчики – пять имен мальчиков.

Попрыгайка. Вот это да! Сколько вы игр знаете.

Девочка: Не игрушку, не фиалку,
Не коробочку конфет,
Подарили мне скакалку,
Мне исполнилось шесть лет!
И теперь, всегда с собою
Я скакалочку ношу.

В садике, в парке или в сквере
Прыгать всех подруг учу.
Я протёрла все сандалии,
Я весь день могу скакать.
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!

Ведущий. А теперь состязание на лучшего прыгуна группы: среди мальчиков и девочек.

8. Игра «Лучший прыгун».

Ход игры: кто больше сделает прыжков на скакалке. Кто ошибается три раза – выбывает из состязания.

Попрыгайка: Как мне понравился праздник! Я и не думал, что на скакалке можно так увлекательно прыгать.

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.
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.
Ребята, мне так понравилось с вами играть.

Попрыгайка: Праздник весёлый удался на славу.
Мы думаю, всем он пришёлся по нраву.
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,
И прыгать на скакалочке и дома и садике не забудьте.

Благодарит детей и уходит из зала под музыку.

Ведущий: 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!

Дети под музыку выходят из зала.