**«Час скакалки»**

совместное развлечение детей старшей группы.

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

**Задачи:**

1. Укреплять мышцы ног путём выполнения упражнений со скакалкой.

2. Учить детей манипулировать скакалкой, прыгать через скакалку на месте и с продвижением вперёд, используя разные виды прыжков.

3. Развивать интерес к играм со скакалкой.

4. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, развивать коммуникативные способности, память и ловкость.

**Ход развлечения.**

**Ведущий:** Добрый вечер мои любимые детки и уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном развлечении. Давайте начинать. Отгадайте загадку:

Детская игрушка – веревочка, через которую прыгают, вертя ее и перекидывая через голову. Как же она называется?  
Дети: Скакалка!  
 **Ведущий:** Конечно же, это скакалка! Прыжки через скакалку – превосходная форма физических упражнений. Что же это такое – скакалка?

История возникновения скакалки весьма прозаична. В древнем Египте и Китае люди делали веревки из пеньки. В процессе изготовления им приходилось через них перепрыгивать, чтобы не перепутались веревки да и не запутаться самим. Увидев это, дети стали прыгать через веревки для забавы. Эта игра понравилась и другим народам, постепенно завоевав весь мир.

Затем скакалки стали делать из тонкого резинового шнура с деревянными или пластмассовыми ручками. И она легко и быстро вращалась.

**Разминка под музыку.**

**Упражнения со скакалкой – только плюсы**

**Ведущий:** Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Упражнения со скакалкой очень часто практикуют и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.

Важно правильно подобрать скакалку для ребенка – длина шнура должна соответствовать его росту. Чтобы правильно подобрать размер скакалки, нужно встать на середине скакалки (ноги на ширине плеч) и за ручки натянуть шнур вверх. В этом положении кисти рук должны практически касаться подмышечных впадин. Впрочем, если скакалка велика для малыша, можно просто подрезать шнур и завязать одинаковые узлы с обоих концов.

**Ведущий:** Перед тем как непосредственно приступить к упражнениям со скакалкой, нужно сделать небольшую разминку для всех групп мышц. Начать лучше с ходьбы, потом прыжки, наклоны, махи руками, повороты туловища. И уже после этого можно начинать упражнения со скакалкой. В конце занятия обязательно нужно сделать несколько упражнений на расслабление и восстановление дыхания. Все занятие должно длиться в среднем 20-30 минут. Упражнения со скакалкой можно использовать так часто, как того захочет ребенок, главное – не допускать переутомления.

**Ведущий:** 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.

(Дети выполняют)

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.

(Дети выполняют)

-Потом надо научиться  правильно, равномерно крутить скакалку.

Можно использовать длинную ленту. Держите скакалку (ленту) в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете вперед и назад. 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.

(Дети выполняют)

Тоже упражнение только скакалки (ленты) в обеих руках.

(Дети выполняют)

Далее учимся перебрасывать скакалку через себя вперед и назад, пока еще не прыгаем.

(Дети выполняют)

**Ведущий:** 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. Соблюдайте периоды отдыха между прпрыжкам

…..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!

Н. Анишина

**Школа скакалки.**

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед и назад.

Прыжки на одной ноге через скакалку вперед и назад.

Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног.

Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно.

Вращение скакалки, сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем с перепрыгиванием.

Прыжки через скакалку руки скрестно.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед с перескакиванием с ноги на ногу.

Прыжки в парах.

Прыжки через длинную скакалку.

Пробегание под вращающейся скакалкой.

**Игра «Удочка»**  
Все становятся по окружности на равное расстояние друг от друга. Водящий — в центр. Он берет скакалку (удочку) и начинает ее вращать. Остальные должны через нее перепрыгивать. Кого рыбак поймал — либо становится водящим, либо выходит из игры.

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

Примечания: можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком.

**Игра «Лошадки».**

Дети становятся парами: один наездник, другой – лошадка.

1. Лошадки скачут с ножки на ножку и цокают язычками, а наездники произносят «но» и управляют лошадками.
2. Дети меняются ролями.

**Ведущий:** - Пока вы немного отдохните, а я расскажу вам о рекордах в прыжках со скакалкой:

• 12 октября 2006 года 50 000 человек (большинство — дети или учителя начальных классов) 30 секунд прыгали на скакалках в 335 школах Нидерландов.   
 • 24 марта 2006 совместный коллективный рекорд был установлен Великобританией и Ирландией. 7 632 ребёнка, не прерываясь, прыгали три минуты на 85 различных площадках стран. Этот рекорд попал в Книгу рекордов Гиннесса.  
 • Абсолютный рекорд скоростного прыгания через скакалку это 251 раз за 60 секунд. Его установила Ольга Берберих, инструктор по фитнесу 23 года.