Конспект спортивного занятия «Прыг-скок, отгадай, чей прыжок»

Цель: повышать интерес к физической культуре

Задачи:

- учить выполнять упражнения со скакалкой;
- развивать ловкость, быстроту, прыгучесть
- развивать основные качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку; творчество и выразительность движений;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность.

Оборудование: скакалки

Ход практико-ориентированной формы работы

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

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)

Мама. Мы немножко размялись, выполним упражнение на дыхание.

Упражнение на дыхание

Мама читает стихотворение, выполняет необходимые действия, ребенок повторяет.

Я подую высоко – *сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.*

Я подую низко – *сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.*

Я подую далеко – *вытянуть руки вперед ладошками к себе, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.*

Я подую близко – *поместить ладошки рук около рта, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.*

2 часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Ребенок и мама стоят друг напротив друга, держат в руках скакалки. Мама объясняет, как выполнять упражнение и показывает. Ребенок по команде мамы выполняет упражнение.

1. **Мама**. Исходное положение — стоя, ноги врозь, сложенная скакалка в согнутых руках за головой.

1- Поднимая руки вверх и натягивая скакалку. 2- исходное положение.

2. **Мама**. Исходное положение - стоя, ноги врозь, сложенная скакалка в согнутых руках за головой.

1-2 - натягивая скакалку, сделать два пружинящих наклона влево; вернуться в исходное положение. 3-4 - то же в правую сторону.

3. **Мама**. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки вверху со сложенной скакалкой. Одновременно сделать мах правой ногой вперед и опустить руки перед собой, так, чтобы нога коснулась скакалки; вернуться в и. п.

4. **Мама**. Исходное положение - лежа на спине, руки со сложенной вдвое скакалкой вытянуты вверх.

1-2 - сгибая правую ногу, перенести ее через скакалку; вернуться в исходное положение.

3-4 - то же левой ногой.

5. **Мама**. Исходное положение – основная стойка: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь руки опущены, голова держится прямо, скакалка лежит справа. 1-прыжок вправо. 2- исходное положение.

Основная часть
Мама. Положить скакалку в форме круга. Ходьба, бег по скакалке.
Мама. Возьми скакалку за ручки. Вращай ее в медленном темпе, стоя на месте вперед и назад (8-12 раз).
Мама. Прыжки через скакалку способом «на двух ногах», «переступанием».
Игра «Рыбак и рыбки»
Мама держит в руках сложенную вдвое скакалку, начинает крутить скакалку по полу. Если задела, меняется местами с ребенком.
Итог.
Мама. Ты была сегодня большая умница, мне очень понравилось с тобой заниматься спортом.