#### Тема: «Скакалочка - заставлялочка»

<u>Цель:</u> упражнять в прыжках через скакалку, катании обруча, совершенствовать прыжки на двух ногах (из круга в круг).

### Задачи:

- совершенствовать и обогащать двигательный опыт ребенка;
- совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение;
  - закреплять умение прыгать через короткую и длинную скакалку, и навыки мягкого приземления.
  - формирование навыков правильного дыхания.
  - воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

Оборудование: скакалка, музыкальное сопровождение.

# Ход практико-ориентированной формы работы

## Подготовительная часть. ОРУ в движении.

Мама и ребенок находятся в комнате.

**Мама:** Посмотри у меня в руках коробочка, она не пустая ,в ней что-то лежит, а что там ты должна отгадать.

Очень я люблю ее

И играю с ней всегда

Я прыгаю через неё

Через меня скачет она.

Ребенок: Скакалка

**Мама:** Скакалка-веревочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову.

Скакалка - очень полезный простой спортивный тренажер.

Скакалка - спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей.

**Мама:** А ты знаешь, что скакалка была изобретена достаточно давно. В роли скакалки использовались жгуты, веревки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материала, а так же у них имеются специальные ручки, они нужны для удобства. На некоторых ручках делают специальные счетчики, которые считают количество прыжков.

**Мама:** А теперь мы с тобой станем волшебниками и будем превращать нашу скакалку во что-нибудь интересное.

Итак, начнем наше превращение.

1)Наша скакалка стала ленточкой

Ходьба гимнастическим шагом- в правой руке скакалка, левая на поясе.

2)А теперь несем волшебный кувшинчик, воду несем осторожно, что бы ни капельки не пролить.

Ходьба на носочках, скакалка в обеих руках провисает в виде кувшина.

3)Теперь превратим нашу скакалку в трубу, по которой бежит вода.

Ходьба - высоко поднимая колени.

4)Превратим скакалочку в палочку

Ходьба - боковой галоп.

5)А теперь мы самолеты, а скакалка наш пропеллер.

Ходьба - на пятках, вращая скакалку

6)Маленькие плеточки

Бег по кругу, змейкой, с поворотом в рассыпную.

7)Ходьба по кругу - на месте

### Упражнение на дыхание.

(вдох – правая рука вперед, левая назад ,выдох- исходное положение)

Мама: А ну, скакалка, превращайся в палку. Посмотрим на скакалочку палочку.

Мама: Мы играть скорей начнем

#### Игра удочка

(Мы теперь рыбаки, а скакалочка удочка)

# Игра сделай фигуру

Так как мы волшебники, сейчас мы начнем творить чудеса со с скакалкой.

Скакалка крутится раз

Скакалка крутиться два

Скакалка крутиться три

Фигура со скакалкой на месте замри.

# Упражнение для профилактике плоскостопия.

Со скакалкой сели на пол по кругу встали на носочки, мы обезьянки, а скакалка превратилась в бананы (хватать пальцами ног за ручки скакалку.)

Мама: Чтобы ноги не устали нужно только повторять.

Ты веселая скакалка

Я с тобой весь день скачу

Мне тебя ничуть не жалко

Я еще скакать хочу.

А скакать мы будем через длинную скакалку, через скакалочку- вращалочку (ребенок прыгает через скакалку)

Мама: А теперь мы отдохнем

**Упражнение на дыхание** (вдох - правая рука вперед, левая назад ,выдох -исходное положение)

Мама: Ну что ж, пора нам прощаться с скакалкой

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 кончика до кончика

Вот лежит и отдыхает

Потихонечку вздыхает

Что, мол, завтра день рабочий

И она устала очень