

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**



**Лучшие разработки спортивных мероприятий  
с детьми старшего дошкольного возраста  
по итогам городского Фестиваля-конкурса «Здоровье» - 2024  
города Дубна Московской области  
по теме «Веселая скакалка»**

**2024 год**

## **Составители:**

*Сизова Ирина Александровна – методист учебно-методического отдела Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Центр развития образования города Дубна Московской области»;*

*Васильева Наталья Владимировна - инструктор по физической культуре структурного подразделения - дошкольного отделения Детский сад «Незабудка» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №8 им. академика Н.Н. Боголюбова г. Дубны Московской области*

Сборник составлен по материалам городского Фестиваля-конкурса «Здоровье» - 2024 среди детей старшего дошкольного возраста структурных подразделений – дошкольных отделений общеобразовательных учреждений г. о. Дубна.

В сборник включены конспекты развлечений, занятий, разработанные специалистами в области физкультуры и спорта структурных подразделений – дошкольных отделений общеобразовательных учреждений в рамках Фестиваля-конкурса «Здоровье»-2024. Данный материал может использоваться практически для повышения уровня физического развития воспитанников (овладение навыками прыжков через скакалку), освоения детьми подвижных и спортивных игр со скакалкой и появление стойкого интереса к играм в самостоятельной деятельности в детском саду и дома, развития физических качеств: ловкости, координации, глазомера; привития интереса к здоровому образу жизни, укрепления здоровья, развития двигательной активности детей, посредством игровых упражнений со скакалкой, обогащения словарного запаса детей (новые для детей слова, стихи, считалки), сформированности целостного представления о скакалке.

Сборник будет полезен инструкторам по физической культуре, воспитателям структурных подразделений – дошкольных отделений, педагогам дополнительного образования учреждений дополнительного образования, реализующим программы физкультурно- спортивной направленности, а также родителям воспитанников ДОУ.

Сборник материалов Фестиваля-конкурса «Здоровье» - 2024 инструкторов по физической культуре структурных подразделений дошкольных отделений в 2023-2024 уч. г. под ред. Галиуллиной Р.Р., Сизовой И.А. – г. Дубна: ЦРО, 2024 г., 29 стр.

## Содержание

<b>Шмакова Е.Ю., Галиуллина Р.Р.</b> Конспект спортивного развлечения для детей 5-6 лет «В царстве скакалок».....	4
<b>Васильева Н.В., Арсеньева Л.А., Силаева Т.А.</b> Конспект спортивного развлечения «Веселая скакалка».....	9
<b>Фролова О.Н., Мухтасарова М.У.</b> Конспект спортивного развлечения для детей 5-6 лет «Вовка путешествует по сказкам» .....	13
<b>Тепленина А.С.</b> Конспект спортивного развлечения для детей 5-6 лет «Путешествие на остров «Дружбы»».....	17
<b>Лызлова Н.Ю., Рысихина Н.Н., Гафиатуллина И.Ю.</b> Конспект спортивного развлечения для детей старшего дошкольного возраста «Веселая скакалка» .....	20
<b>Матвиенко Г.С., Колодина М.Н.</b> Конспект НОД с детьми старшего дошкольного возраста «Веселая скакалка» .....	25

**Фестиваль «Здоровье - 2024»**  
**«Веселая скакалка»**  
**Конспект спортивного развлечения для детей 5-6 лет**  
**«В царстве скакалок»**

Соавторство педагогов:

**Шмакова Елена Юрьевна**

Инструктор по физической культуре  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
города Дубна Московской области  
лицея №6 имени академика Г.Н.Флерова,  
структурное подразделение –  
дошкольное отделение Детский сад «Мишутка»  
адрес сайта ОУ <https://dou18-dubna.ru/>  
адрес персонального сайта  
<https://sites.google.com/view/shmakova/>  
e-mail [shmakova2000@gmail.com](mailto:shmakova2000@gmail.com)

**Галиуллина Роуза Раильевна**

Инструктор по физической культуре  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
города Дубна Московской области  
лицея №6 имени академика Г.Н.Флерова,  
структурное подразделение –  
дошкольное отделение Детский сад «Радуга»  
адрес сайта ОУ <https://dubna-dou26.ru/glavnaya>  
адрес персонального сайта  
<https://galroza1711.wordpress.com/>  
e-mail [galiullinaroza@yandex.ru](mailto:galiullinaroza@yandex.ru)

#### **Аннотация**

Спортивное развлечение «В царстве скакалок» для детей старшего дошкольного возраста. Это мероприятие формирует осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Закрепляет знания детей о разных видах деятельности со скакалкой. Пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

**Цель:** формирование интереса к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой посредством физических упражнений и игр со скакалкой.

#### **Задачи:**

##### **оздоровительные:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.
- Создать условия для естественной потребности в движении.

##### **образовательные:**

- Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

- Обеспечить возможность применить на практике полученные знания о спортивных играх со скакалкой.

#### **развивающие:**

- Развивать у детей интерес к играм со скакалкой.
- Развивать физические качества: ловкость, выносливость, силу, гибкость, координацию движений.
- Развивать двигательные умения и навыки при выполнении различных заданий со скакалкой.
- Развивать самостоятельность при выполнении двигательных заданий, способствовать развитию осмысленной моторики.
- Развивать творческие способности детей в игре со скакалками.

#### **воспитательные:**

- Формировать умение действовать сообща в подвижных играх со скакалкой, согласовывать свои действия с действиями других.
- Воспитывать дружелюбие, желание выполнять задания в команде честно и правильно.

#### **Предварительная работа:**

- знакомство детей с историей возникновения скакалки, с видами спорта, где используется скакалка;
- обучающие занятия по владению скакалкой при выполнении физических упражнений и в играх.

#### **Литература:**

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1992. - 159 с.
2. Литвинова О.М., Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов на Дону: Феникс, 2010. - 93, [2] с. (Мир вашего ребенка).
3. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 64 с.

**Спортивный инвентарь и оборудование:** компьютер и мультимедийная установка, магнитофон, скакалки короткие – 12 шт., гимнастические скакалки – 2 шт., длинная скакалка (шнур 8м) – 1 шт., стойки большие для эстафет – 2 шт., стойки малые для змейки в эстафетах - 6 шт., стулья детские – 6 шт., скакалки в подарок детям – 12 шт.

**Участники:** Команды: Детского сада «Мишутка» (3 девочки и 3 мальчика) и Детского сада «Радуга» (3 девочки и 3 мальчика).

#### **Ход развлечения:**

*Дети (командами) входят в спортивный зал.*

#### **Ведущий 1:**

Здравствуй, ребята. Я приветствую вас на спортивном празднике, посвященном Всемирному Дню здоровья, который мы отмечаем 7 апреля. Предлагаю командам пожелать друг другу здоровья, а это значит поздороваться друг с другом.

*Команде «Мишутка» физкульт.... Привет!*

*Команде «Радуга» физкульт... Привет!*

Вот мы и пожелали здоровья друг другу.

А что же надо делать, чтобы быть здоровым? *(Ответы детей).*

Сегодня я предлагаю вам стать волшебниками! Будем играть с одним предметом и превращать его во что-нибудь волшебное. Согласны? Угадайте, что это за предмет?

В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок, два прыжок,  
Угадай кто я, дружок?

### Слайд 2

Правильно, это скакалка. Я приглашаю вас в царство скакалок. Там живут разные скакалки, но не простые, а волшебные.

Вы готовы? Тогда можно отправляться в царство скакалок. Закроем глаза, покружимся и скажем волшебные слова:

Я кружусь, кружусь, кружусь,  
В царстве скакалок окажусь!

Мы с вами в царстве скакалок, а наши скакалки стали волшебным предметом.

*Дети берут скакалки.*

Друг за другом становись!  
Скакалка вдвое быстро сложись!

### Слайд 3

Начинаем превращения!

1. «Волшебный кувшинчик». Воду несем осторожно, чтобы ни капельки не пролить.  
Ходьба друг за другом на носках, скакалка в обеих руках, провисает в виде кувшина.
2. Теперь превратим нашу скакалку в длинную трубу.  
Ходьба друг за другом. Во время ходьбы поднимать поочередно правую и левую руку со скакалкой.
3. А теперь мы - самолеты, а скакалка – наш пропеллер.  
Дети стоят враспынную и вращают скакалку перед собой в вертикальной плоскости.
4. «Сделай фигуру!». Дети со сложенными вдвое скакалками по сигналу разбегаются по площадке. На сигнал «Замри» все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и принимают какую – либо позу со скакалкой. (*Игра повторяется 3 раза.*)
5. «Кружилка». Дети берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают её под ногами горизонтально. Каждый прыгает (перешагивает) через свою скакалку.

*Входит Веснушка-Попрыгушка.*

#### **Ведущий 2 - Веснушка:**

Я веселая Веснушка,  
Я Веснушка-Попрыгушка.  
В сказочной стране живу,  
Со скакалкой я дружу.  
Скакалка всем полезна,  
Скакалка всем нужна,  
От лени и болезней  
Спасает нас она.

Хотите, я научу вас веселой разминке со скакалками?

*Разминка с короткой скакалкой под музыку из мультфильма «Скакалка».*

#### **Ведущий 1:**

Скакалка - это друг всей семьи, ведь её легко не только приобрести, но и хранить, переносить, можно использовать повсюду, в любых мероприятиях, праздниках, походах.

#### **Ведущий 2 – Веснушка:**

В нашем царстве живет много скакалок, и все они разные. Но самая главная здесь – это королева скакалок, а живет она в настоящем королевском замке. Хотите отправиться к ней в гости?

### Слайд 4

Перед дальней дорогой надо подкрепиться. Предлагаю поймать рыбу, она очень полезна для здоровья. В ней много витаминов. А здоровье нам в дороге пригодится.

### ***Подвижная игра «Удочка»***

Описание. Дети располагаются вокруг педагога, который вращает длинную скакалку в течение минуты, приговаривая: «Я скакалочку кручу, рыбку я поймать хочу». Игроки перепрыгивают скакалку, задев или пропустившие ее, выбывают из игры.

#### **Ведущий 2 – Веснушка:**

На пути нам встретятся препятствия, трудности. Не испугаетесь, справитесь с ними? (*Ответы*). Первое испытание. У меня в руках волшебные скакалки, и они помогут нам проверить вашу ловкость.

#### ***Эстафеты:***

##### ***1. «Полоса препятствий»***

Описание. Игроки стоят на линии старта в колонне. Вдоль дистанции лежит гимнастическая скакалка, далее через 2-3м натянута длинная скакалка. Первый игрок по сигналу начинает движение вперед прыжками на двух ногах вправо-влево через скакалку, пролезает под скакалкой удобным способом, обегает фишку, на обратном пути также пролезает под скакалкой, и бегом по прямой возвращается на линию старта. Передает эстафету второму игроку.

##### ***2. «Скачки в парах»***

Описание. Игроки стоят на линии старта в колонне, разбившись на пары: первый – «лошадка», на плечи которой наброшена скакалка, пропущенная подмышками; второй – «наездник», держится за ручки скакалки. На дистанции стоят 2 конуса. Первая пара по сигналу начинает бег «змейкой» в одну сторону, назад бегут по прямой. На финише ребенок - «лошадка» касанием передает эстафету следующей паре.

##### ***3. «Конкурс капитанов»***

Описание. Капитаны берут скакалки, выполняют прыжки любым способом. Побеждает тот, кто дольше пропрыгает на скакалке.

#### **Ведущий 1:**

А сейчас мы проверим, кто из вас не только ловкий, но и самый быстрый.

### ***Подвижная игра «Неуловимая скакалка»***

Описание. Дети разбиваются на пары. Педагог ставит стулья спинками друг к другу, под стулья кладет скакалки. Участники игры бегают вокруг своих стульев. По сигналу «На стулья!» садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку. Сначала игра проводится с мальчиками, потом с девочками.

#### **Ведущий 2 – Веснушка:**

Королевский замок уже недалеко.

#### **Слайд 5**

Но впереди новое препятствие – пропасть. Мы должны пройти, все вместе держась за скакалку, чтобы не упасть в нее. Держаться надо крепко, чтобы никого не потерять в пути. Сейчас проверим, какие вы дружные ребята.

#### ***Эстафета «Скованные одной цепью»***

Описание. Первый участник бежит змейкой со скакалкой, сложенной вдвое до ориентира и возвращается обратно. Второй участник берется за скакалку за вторую ручку, и уже вдвоем они бегут до ориентира и обратно. И так все участники команды поочередно присоединяются, держась за скакалку.

#### **Ведущий 2 – Веснушка:**

И с этим трудным испытанием вы справились. Давайте немного передохнем, и я научу вас своей любимой игре с волшебными скакалками.

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,

Вот лежит и отдыхает,  
Потихонечку вздыхает.

Давайте развеселим нашу скакалку, сделаем из нее разнообразные узоры. Пофантазируйте немного.

***Малоподвижная игра со скакалками «Разноцветные узоры»***

Описание. Дети с помощью скакалки составляют узор (цифру, букву и т.п.).

**Ведущий 1:**

Осталось последнее испытание, и мы окажемся в королевском замке. Нам надо вспомнить дни недели.

***Подвижная игра «Дни недели»***

Описание. Дети называют день недели и перепрыгивают через длинную скакалку (толкаются двумя ногами одновременно с места), далее с последующим днем недели каждый раз скакалка поднимается всё выше и выше. Тот, кто задевает ногой, выходит из игры. Если ребенок не может перепрыгнуть, то перешагивает через скакалку.

Слайд 6

**Ведущий 2 – Веснушка:**

А вот и королевский замок. И нас встречает сама королева скакалок.

Слайд 7

(Королева скакалок хвалит ребят и дарит подарки).

**Ведущий 2 – Веснушка:**

Ребята, мне так понравилось с вами играть. Но пора прощаться. А королева скакалок поможет вам вернуться домой.

Праздник весёлый удался на славу.  
Думаю, всем он пришёлся по нраву.  
Прощайте, ребята, и счастливы будьте,  
Играть со скакалкой вы не забудьте.

*Веснушка уходит.*

Слайд 8

(Голос королевы скакалок).

**Ведущий 1:**

Возвращаемся домой. Королева скакалок открыла для нас волшебный портал.

Сквозь портал сейчас пройдем  
И домой мы попадем.

***Подвижная игра «Пробеги - не задень»***

Описание. Дети поочередно пробегают через скакалку, вращающуюся в вертикальной плоскости.

Слайд 9

**Ведущий 1:**

Понравилось вам быть волшебниками? Всем друзьям покажите свои удивительные способности. Наш праздник подошел к концу, но со скакалкой мы с вами расставаться не будем, ведь впереди всё лето, и скакалка нам не даст скучать!

О скакалке вы не забывайте  
И почаще с ней играйте!

*Дети с подарками выходят из зала.*

**Конспект спортивного развлечения «Веселая скакалка»  
в рамках фестиваля-конкурса «Здоровье - 2024»  
среди детей старшего дошкольного возраста**

Соавторство педагогов:

**Силаева Татьяна Александровна,**  
инструктор по физической культуре первой  
квалификационной категории,  
e-mail: tanya.silaeva.69@mail.ru

Структурное подразделение школы №9-  
дошкольное отделение Детский сад «Лучик»,  
адрес сайта: <http://dou3.goruno-dubna.ru/>

**Арсеньева Любовь Александровна,**  
инструктор по физической культуре первой  
квалификационной категории  
e-mail: lyuba.arsenev@gmail.com

Структурное подразделение гимназии №8-  
дошкольное отделение Детский сад «Малыш»,  
адрес сайта: <http://dou30.goruno-dubna.ru/>

**Васильева Наталья Владимировна,**  
инструктор по физической культуре высшей  
квалификационной категории,  
e-mail: natvas1980@mail.ru

Структурное подразделение гимназии №8  
дошкольное отделение Детский сад «Незабудка»,  
адрес сайта: <http://dou9.goruno-dubna.ru/>

### **Аннотация**

Спортивное развлечение «Веселая скакалка» для детей старшего дошкольного возраста. Большое значение в этом возрасте при формировании двигательного творчества имеют подвижные игры, спортивные развлечения, игровые упражнения, которые всегда интересны детям. Они обладают большим эмоциональным зарядом, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач.

**Цель:** развитие интереса к командно-спортивным мероприятиям.

**Задачи:**

**Образовательная:** формировать двигательные умения и навыки детей при занятиях со скакалкой; развитие скоростной и силовой выносливости; вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками; формировать интерес к занятиям физической культурой посредством игр-эстафет.

**Оздоровительная:** продолжать работу по формированию у детей правильной осанки и предупреждения плоскостопия посредством игр и зарядки-разминки. Чередовать фазу напряжения и расслабления организма ребенка во время игр-эстафет.

**Воспитательная:** способствовать сплочению команды.

**Инвентарь:** скакалки по количеству детей, 2 больших обруча, длинная скакалка

**Участники:** команды школы №9 СП-ДО детский сад «Лучик» (3 девочки и 3 мальчика), ОУ гимназии №8 СП-ДО детский сад «Незабудка» (3 девочки и 3 мальчика) и СП-ДО детский сад «Малыш» (3 девочки и 3 мальчика).

### **Ход мероприятия:**

*Под спортивный марш участники праздника проходят на свои места согласно разметке.*

**Ведущий:** Внимание! Внимание! У нас соревнования! Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте! (хором).

**Ведущий:** Мы собрались с вами на праздник скакалки! Сегодня с вами будем прыгать, бегать наперегонки и играть в веселые игры. Ребята, прислушайтесь, мне кажется, что кто-то к нам идет в гости, а вернее скачет.

*Под веселую музыку вбегает Пеппи, прыгая на скакалке.*

**Ведущий:** Посмотрите, кто к нам в гости пришел. Вы ее знаете?

**Дети:** Нет!

**Ведущий:** Девочка, ты кто такая, тебя как зовут?

**Пеппи:** Меня зовут Пеппи. Я сидела дома и скучала. Вдруг из окна слышала детский смех и крики. Ну, я и прибежала посмотреть. А что вы тут делаете?

**Ведущий:** Мы с ребятами сегодня собрались на праздник скакалки.

**Пеппи:** А мне с вами можно? Я тоже умею прыгать и скакать.

**Ведущий:** Ребята, мы Пеппи возьмем к себе поиграть?

**Дети:** Да!

**Пеппи:** Для начала я бы хотела проверить, насколько вы умны и внимательны. А проверю я это загадками. Вы любите загадки?

**Дети:** Да!

**Пеппи:**

Чтобы здоровье было в порядке,  
По утрам надо делать... (зарядку)

Внучки прыгают и дочки через длинные шнурочки.

Очень любят все подружки те прыгучие игрушки! (Скакалки)

Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)

Любого ударишь – он злится и плачет.

А этого стукнешь – от радости скачет! (Мяч)

**Пеппи:** Молодцы, справились с первым заданием. А теперь я проверю, умеете вы бегать и прыгать? Сегодня мы станем волшебниками! Будем играть с одним предметом и превращать его во что-нибудь волшебное. Согласны? Угадайте, что это за волшебный предмет?

В руки ты меня возьми,  
И крутить скорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай скорей, дружок?

Правильно, это скакалка! Начинаем превращения! Наша скакалка стала первым волшебным предметом. Проведём разминку со скакалкой!

Друг за другом становись!

Скакалка вдвое быстренько сложись!

### **Разминка – ее проводит Пеппи**

1. «А ну, скакалка, превращайся в палку! Посмотрим на скакалочку – палочку».

И. п. – ноги вместе, руки со скакалкой внизу, скакалка сложена вдвое и натянута.

1 -2 – поднять руки со скакалкой вверх, подняться на носки, посмотреть на скакалку.

3 – 4 – и. п. (8 раз).

2. «К другу повернись, другу улыбнись!».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки со скакалкой внизу, скакалка сложена вдвое и натянута.

1 – 2 – поворот вправо, руки с натянутой скакалкой вытянуть перед собой;

3 -4 –и. п. то же в левую сторону (в каждую сторону по 4 раза).

3. «Спинку потянем, пальчики достанем».

И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, руки с натянутой скакалкой перед грудью.

1 – 2 – наклониться вперед, достать скакалкой пальцы ног;

3 – 4 и. п. (6 раз.)

4. «Приседали, приседали, и ничуть мы не устали».

И. п. – ноги вместе, руки с натянутой скакалкой внизу.

1 -2 – присесть, колени немного развести в стороны, спинку держать прямо, руки со скакалкой вытянуть перед собой;

3 -4 – и. п. (6 раз.)

5. «Попрыгаем!».

Чтобы прыгать научиться,

Нам скакалка пригодится.

Будем прыгать высоко,

Как кузнечики – легко.

И. п. – о. с., скакалка лежит на полу.

1 4 – прыжки через скакалку, лежащую на полу, вперед – назад в чередовании с ходьбой.

**Пеппи:** Палка, палка, превращайся в скакалку! Вот опять у нас в руках волшебная скакалка, и она поможет нам потренировать вашу ловкость.

### **Эстафета «Скачки»**

Дети встают парами: один – жокей, второй – конь. Жокей надевает скакалку на коня, сам держит «поводья». Добежать до конуса и обратно. Передать эстафету следующей паре.

### **«Кружилка»**

Игроки берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают её под ногами горизонтально, при этом продвигаются вперед до фишки. Обратно возвращаются бегом. Каждый прыгает через свою скакалку.

### **Эстафета «Передай скакалку»**

Скакалочка свернута в короткую, первый участник бежит до обруча, оставляет там скакалку и бежит обратно, второй бежит за ней забирает, третий оставляет на полу и т.д.

### **Эстафета «Через скакалки»**

На полу разложены короткие скакалки 4 штуки на расстоянии 50-60 сантиметров друг от друга. Нужно перепрыгнуть через каждую скакалку на двух ногах. Добежать до фишки и бегом вернуться обратно. Фишку оббежать.

### **Эстафета «Три прыжка»**

Первый участник должен пробежать змейкой между фишками. 3 фишки стоят по прямой, добежать до скакалки и прыгнуть 3 раза, оббежать поворотную фишку и вернуться по прямой к команде. Передать эстафету следующему.

### **Совместная игра «Перепрыгни через длинную скакалку»**

Скакалку вращают двое взрослых. Дети по очереди с места прыгают каждый по 5 раз.

### **Подвижная игра «Неделька»**

Двое воспитателей натягивают скакалку посередине зала на высоте 5 см (понедельник), все участники перешагивают через нее. Затем поднимают веревку на 10 см (вторник), 15 см (среда), 20 см (четверг), 25 см (пятница), 30 см (суббота), 35-40 см (воскресенье). Высота выбирается с учетом способностей детей.

### **Пепси:**

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 конечка до конечка.

Пусть лежит и отдыхает.

А нам с вами пора прощаться. Играйте, гуляйте, занимайтесь физкультурой!

*Дети выходят из зала под веселую музыку.*

**Фестиваль «Здоровье - 2024»  
«Веселая скакалка»  
Конспект спортивного развлечения для детей 5-6 лет  
«Вовка путешествует по сказкам»**

Соавторство педагогов:

**Фролова Ольга Николаевна**

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Муниципального автономного  
дошкольного образовательного  
учреждения 11 «Созвездие»

адрес сайта ОУ <https://dubna-dou11.wixsite.com/dou11>

адрес персонального сайта <http://hhh66home.wordpress.com>

e-mail [lga\\_f80@mail.ru](mailto:lga_f80@mail.ru)

**Мухтасарова Мирзия Уфатовна**

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
муниципального автономного  
дошкольного образовательного  
учреждения 11 «Созвездие» корпус «Мечта»

адрес персонального сайта <https://muhtasarovamu.wordpress.com/>

e-mail [miram26@iCloud.com](mailto:miram26@iCloud.com)

#### **Аннотация**

Спортивное развлечение «Вовка путешествует по сказкам» для детей старшего дошкольного возраста. Данное мероприятие направлено на формирование осознанного позитивного отношения к занятиям физической культурой, совершенствование приобретённых знаний и навыков, расширение кругозора, создание праздничной атмосферы, где дети смогут проявить свои коммуникативные способности, создание соревновательного духа и чувства коллективизма.

**Цель:** укрепление здоровья детей через физические упражнения и игры-эстафеты со скакалкой, формирование интереса к здоровому образу жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

**образовательные:**

Совершенствовать навыки владения скакалкой в упражнениях и играх.

Совершенствовать двигательные умения: прыжки через скакалку в движении, координацию и ловкость при выполнении прыжков и перепрыгивании.

Продолжать формировать у детей представления о соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений и игр со скакалкой.

**развивающие:**

Развивать двигательные качества: ловкость, быстроту движений, координацию.

Развивать двигательную активность детей.

Развивать у детей интерес к эстафетам и физическим упражнениям.

**воспитательные:**

Воспитывать морально-волевые качества: смелость, честность, коллективизм, сопереживание.

**Предварительная работа:** составление сценария спортивного развлечения, разучивание стихов, знакомство с игровыми упражнениями, эстафетами, играми на занятиях

по ФИЗО, подготовка и оформление зала соответственно теме спортивного мероприятия.

**Участники:** дети старших групп корпуса «Мечта» и корпуса «Созвездие».

В роли персонажей задействованы дети подготовительной к школе группы.

**Атрибуты и оборудование:** подборка музыкальных треков о спорте, магнитофон, костюмы ведущим и персонажам (Вовка, Старик и Золотая Рыбка, 3 Василисы Премудрые, Елена Прекрасная, Ежик, Лисичка), 2 детские скакалки, 2 бисерные скакалки, 2 гимнастические скакалки, гимнастическая скакалка утяжеленная, 2 корзины, 2 средних обруча, шарики для сухого бассейна 12 шт., бутафорский расписной терем, угощение для ребят.

### Ход мероприятия

Под марш команды заходят в зал. Выходят на построение.

**Инструктор 1:** Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались в нашем зале по замечательному поводу! Как вы думаете, какому предмету посвящен наш праздник. Конечно же, это скакалка!

**Инструктор 2:** Скакалка – это простой и очень удобный тренажер, знакомый всем нам. Скакалка может стать вам хорошим другом и веселым помощником! И это очень популярный спортивный снаряд. А вы знаете, в каких видах спорта используется скакалка?

**Дети:** В художественной гимнастике, даже профессиональные спортсмены используют скакалку для своих тренировок.

**Инструктор 1:** А вы знаете, что различаются разные виды скакалок: простая, скоростная, утяжеленная. На скакалке можно прыгать вперед, назад, перекрещивая руки, можно прыгать одному, вдвоем, втроем или даже группами. А еще со скакалкой можно делать много разных упражнений и даже играть.

На спортивную площадку

Нас скакалка позвала,

Чтобы каждый с ней сдружился

И сильней и крепче стал.

**Инструктор 2:** Сегодня в нашем зале встречаются команды корпуса «Созвездие» и корпуса «Мечта». Команды готовы озвучить нам свои девизы?

**Дети:** Готовы!

**Команда «Созвездие»**

На скакалке я скачу, прыгаю и хохочу,

Я люблю играть, резвиться и с друзьями веселиться!

**Команда «Мечта»**

Со скакалкой я скачу, научиться я хочу.

Раз-два! Раз... можно прыгать целый час!

**Инструктор 1:** Сегодня мы предлагаем вам отправиться в увлекательное путешествие по сказкам. А наши скакалки будут нам верными помощниками. Мне кажется, я слышу, что к нам кто-то спешит в гости.

*Под музыку выходит Вовка из мультфильма «Вовка в тридевятом царстве».*

**Вовка:** Как поел я хорошо!

Мне бы лечь поспать!

Только вот найти бы

Мягкую кровать!

**Инструктор:** Вова, ты не торопись,

Спать ложиться рано.

Лучше с нами разомнись,

Вставай скорей к командам!

*Под веселую музыку проводится разминка (Вовка лениво делает зарядку. Под конец говорит: «И так сойдет!»).*

*Дети выстраиваются в две колонны по командам.*

**Вовка:** Мне ваш спорт совсем не нужен,

Я здоров и без него.

Нет, сильнее меня на свете

Никого вам не найти.

Обойдите хоть полсвета –

Я всегда всех впереди!

Вот скакалочка моя.

Тренируюсь я всегда! *(Вовка начинает прыгать на скакалке, запутывается в ней).*

**Инструктор:** Вовка, давай я тебе помогу. *(Распутывает).* Ну что ты, не расстраивайся. Давай лучше мы все вместе отправимся в путешествие, где ты узнаешь, как можно заниматься со скакалкой. А в этом тебе помогут наши команды.

*Звучит музыка, появляются три Василисы Премудрые.*

**Вовка:** Вот это здорово! А вы кто такие?

**Василисы (хором):** Мы – Василисы Премудрые. Прилетели из разных сказок на слет юных Василис по обмену премудростями.

**Вовка:** Эх, вот бы мне научиться каким-нибудь премудростям.

**Василисы (хором):** А мы тебя научим, как прыжками измерить длину скакалки. *Василисы показывают, как надо прыгать.*

*Вовка прыгает не так, как надо, у него не получается. Он отмахивается и говорит: «И так сойдет!»*

**Инструктор:** Вовка, а давай наши ребята попробуют. Думаю, у них хорошо получится.

*Проводится эстафета «Измерь длину скакалки».* Для каждой команды на полу расстелена гимнастическая скакалка (3м). По команде необходимо прыгать вдоль скакалки максимально большими прыжками в длину с места, при этом каждый новый прыжок выполнять с места приземления предыдущего прыжка. Затем оббежать ориентир, передать эстафету следующему игроку.

*После игры Инструктор благодарит Василис, они уходят.*

*Звучит музыка. Появляется Старик и Золотая Рыбка.*

**Вовка:** Ой, дедушка, а я Вас знаю. Вы из сказки А.С. Пушкина про «Золотую рыбку». Я вот что подумал, а научите меня рыбку ловить, только непременно Золотую. Будет она мне все желания исполнять! *(мечтательно).*

**Старик:** Эх, милок, научу. Вставайте все вокруг меня. Я буду забрасывать невод и ловить рыбок.

**Золотая Рыбка:** А вы, ребята, должны быть очень внимательными и высоко подпрыгивать, чтобы не попасть в невод Старика.

*Проводится игра «Невод».* Старик раскручивает утяжеленную гимнастическую скакалку, дети стараются перепрыгнуть через нее, когда скакалка приближается к их ногам. *У Вовки плохо получается, он отмахивается и говорит: «И так сойдет!»*

*После игры Старик и Золотая Рыбка прощаются и уходят.*

*Звучит музыка, появляется Елена Прекрасная.*

**Елена Прекрасная:** Нам царевнам жить приходится в неволе,

Пропадают молодые годы зря.

Нам все время надо думать о престоле,

Выполняя волю батюшки-царя.

А я не хочу, не хочу о престоле,

А я о любви, о любви хочу!

**Инструктор:** О чем горюешь, Елена Прекрасная? Почему твоя песня такая грустная?

**Елена Прекрасная:** Вот сижу я в этом тереме расписном, жду, когда меня царь замуж отдаст за принца заморского. А я не хочу замуж за него!

**Инструктор:** И как же тебе помочь?

**Елена Прекрасная:** В моей сказке только Иван смог до меня допрыгнуть на Сивке-Бурке.

**Инструктор:** Ну, тогда, я уверена, наши ребята смогут тебе помочь. Вовка, например, может попробовать.

*Вовка пытается распутать скакалку, чтобы «запрячь лошадку», но у него не получается, он отмахивается и говорит: «И так сойдет!»*

**Инструктор:** Нет, Вовка, так не годится. Вот наши ребята сейчас тебе все покажут.

*Проводится эстафета «Сивка-Бурка».* Ребята делятся на пары, мальчики «лошадки», девочки «наездники». Девочки «запрягают» мальчиков скакалкой (мальчики держат скакалку на уровне пояса, девочки держатся за «ручки»). По сигналу первая пара бежит до ориентира, оббегает его, возвращается в команду, передает эстафету следующей паре.

*После игры Елена Прекрасная прощается и уходит.*

*Звучит музыка, появляется Ёжик.*

**Ёжик:** Здравствуйте, ребята! Я тут в лесу столько яблок нашел, целый мешок набрал. Но тут такой ураган налетел, все мои яблоки и рассыпались. Кто же мне поможет?

**Инструктор:** А вот, Вовка, говорил, самый сильный, самый ловкий.

*Вовка берет «яблоко» (зеленый шарик для сухого бассейна), бежит до натянутой гимнастической скакалки и перепрыгивает через нее.*

**Ёжик:** Нет, нет! Я ведь ёжик, я не умею прыгать. Я могу только проползти под этой скакалкой.

**Инструктор:** Тогда тебе помогут наши ребята.

*Проводится эстафета «Мешок яблок».* На стартовой линии лежит обруч, в нем 12 зеленых шариков для сухого бассейна. На расстоянии 5м натянута гимнастическая скакалка на высоте 50 см, за ней стоит корзина. По сигналу первый игрок берет 1 «яблоко», бежит до скакалки, подлезает боком, кладет «яблоко» в корзину, снова подлезает под скакалку и возвращается в команду, передает эстафету (2 повторения).

*После выполнения эстафеты Ёжик благодарит ребят за помощь, прощается.*

*Звучит музыка, появляется Лисичка со скакалочкой.*

**Лисичка (держит в руках бисерную скакалку):** Здравствуйте, ребята!

**Вовка:** Лисичка, здравствуй! А что это у тебя? Скакалка?

**Лисичка:** Да! Сначала у меня была скалочка, я обменяла ее на курочку. Вкусная такая была курочка! *(облизывается)*. Курочку я обменяла на уточку. Она еще вкуснее была! А уточку хотела обменять на барашка, но меня обманули и подсунули собаку *(ежится)*. Я так от нее убегала, так убегала! А пока бежала, я поняла, что нужно мне спортом заниматься. И вот, теперь я занимаюсь со скакалкой.

**Инструктор:** Дорогая Лисичка, а может быть, ты нам покажешь, как ты прыгать научилась?

*Лисичка прыгает на скакалке на месте, потом в движении.*

**Инструктор:** Вовка, а ты не хочешь попробовать? *Вовка пытается прыгать, но неудачно, он отмахивается и говорит: «И так сойдет!»*

**Инструктор:** А вот теперь посмотри, как наши ребята умеют.

*Проводится эстафета «Веселая скакалочка».* По команде участники должны проскакать на бисерной скакалке подскоками.

*После эстафеты Лисичка прощается и уходит.*

*Вовка пытается прыгать на скакалке и у него начинает получаться. Он радуется.*

**Вовка:** Вот теперь я понимаю,

Спорт, ребята, нужен нам.

Я скакалку обожаю,

Навсегда мы с ней друзья!

*Вовка прощается с детьми, уходит.*

**Инструктор:** Ну, вот и подошло к концу наше путешествие. Надеюсь, вам понравилось и многое запомнилось. А еще вам хочу на память оставить небольшие подарки.

**Фестиваль «Здоровье -2024»**  
**«Веселая скакалка»**  
**Конспект спортивного развлечения для детей 5-6 лет**  
**«Путешествие на остров «Дружбы»**

*Инструктор по физической культуре*  
**Тепленина Александра Сергеевна**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гуманитарно-эстетическая гимназия №11 г. Дубны Московской области».*

*Структурное подразделение – дошкольное отделение Детский сад «Улыбка».*

<http://dou23.goruno-dubna.ru>

*e-mail педагога: [belo4ka87@bk.ru](mailto:belo4ka87@bk.ru)*

**Аннотация**

Скакалка – универсальная игрушка, предмет, для занятий физической культурой. Используется как для упражнений, так и для спортивных игр. Скакалка бывает разных размеров, сделана из разных материалов, используется как в большом спорте, так и в детских играх, упражнениях. Тема праздника в ДОУ с использованием этого спортивного инвентаря очень нова, актуальна.

Доклад описывает спортивное мероприятие – праздник, который проводится для детей старшего дошкольного возраста на тему: «Веселая скакалка». Данный конспект может быть полезен для инструкторов по физической культуре, воспитателей ДОУ и использоваться для проведения спортивного праздничного мероприятия. Спортивное мероприятие проводится в виде подвижных игр и эстафет с использованием скакалки.

**Ключевые слова:** скакалка, подвижные игры со скакалкой, спортивный праздник.

**Цель мероприятия** – приобщать детей к спорту и здоровому образу жизни, воспитывать стремление к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье воспитанников.
- Развивать физические качества детей.
- Способствовать формированию двигательных навыков.

**Образовательные:**

- Формировать познавательную активность.
- Развивать воображение.
- Закрепить полученные знания воспитанников о спортивном предмете - «скакалке» и различных игр с этим предметом.

**Воспитательные:**

- Формировать морально-волевые качества.
- Развлечь детей, доставить радость.

**Тип спортивного мероприятия** – игровой. Мероприятие проводится в виде игр с тематическим предметом.

**Участники** – 2 команды по 6 человек Детский сад «Улыбка» корпус «Радость» и корпус «Улыбка».

**Спортивный инвентарь и оборудование:** скакалки разной длины, скейтборд.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Музыкальное сопровождение:** музыка для разминки – Кудинов (Клоун Плюх) «Зарядка», муз. композиция «Мыльные пузыри» м/ф «Кукутики» (для эстафет), песня из м/ф «38 попугаев».

### Ход мероприятия

Построение двух команд в физкультурном зале.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята, сегодня у нас праздник спорта и здоровья!

И мы попали на волшебный остров, остров «Дружбы». Наши команды пока не знакомы друг с другом, но сегодня мы обязательно подружimsя! Предлагаю осмотреться и познакомиться с местными обитателями.

*Под музыку выходит обезьянка*

**Обезьянка:** Здравствуйте, дорогие гости! Я обезьянка, живу на этом чудесном острове. Рада приветствовать вас здесь. Сейчас на нашем острове проходит фестиваль «Веселая скакалка». Приглашаю вас поучаствовать. Вы любите прыгать на скакалке? (ответы детей)

Я тоже очень люблю прыгать через скакалку, через лиану, даже через свой хвостик! ОЙ!

**Ведущий:** Что случилось, Обезьянка?

**Обезьянка:**

Когда шла я через мостик,  
Уронила в речку хвостик,  
Вниз по речке он уплыл  
В пруд, где зеленый крокодил.  
Чтобы хвостик мой найти,  
Надо остров обойти.

**Ведущий:** Мы тебе поможем! Возьми нас с собой, вместе мы обязательно найдем твой хвостик!

Ребята, поможем обезьянке? (ответы детей)

**Ведущий:** Но прежде чем отправиться в такое далекое путешествие, необходимо размяться.

1) Музыкальная разминка

**Обезьянка:** Наш тропический лес полон сюрпризов. Первым нашим испытанием будет преодоление зарослей лиан.

2) Игра «Лианы»

Две команды по очереди натягивают скакалки в виде лабиринта в разных направлениях, задача второй команды – преодолеть препятствие, не задев скакалки.

**Обезьянка:** Тропический лес сгущается, чтобы не потеряться, нам нужно держаться вместе.

3) «Дорожки»

Задача команд построить дорожки из скакалок и пройти по ним к обезьянке.

**Обезьянка:** Ребята, чтобы не потеряться, нам нужно стать еще дружнее, давайте возьмемся за руки и построимся парами. И поиграем вместе со скакалочкой.

4) «Ручеек» (игра парами)

а) Дети натягивают парами скакалки по полу, и по очереди каждая пара перепрыгивает через натянутые скакалки.

б) Дети натягивают парами скакалки на уровне пояса и парами по очереди проходят под скакалками на корточках, не касаясь руками пола.

5) «Прыгни-пригнись» (игра парами)

Дети стоят парами, держатся за руки, необходимо перепрыгнуть через скакалку, которую подносят ведущие. Когда все пары перепрыгнули через скакалку, обратно ее проносят сверху, дети должны успеть присесть. Игра повторяется несколько раз.

б) Прыжки через скакалку (игра парами)

Ведущий и обезьянка крутят скакалку. Дети прыгают через скакалку, держась за руки 3-5 счетов, за тем встают в конец колонны.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите, на нашем пути улеглась змея и не пускает нас дальше.

**Обезьянка:** Давайте через нее перепрыгнем.

7) «Змейка»

Ребятам необходимо перепрыгнуть через волны скакалки парами, держась за руки.

**Обезьянка:** Как здорово! Молодцы ребята! Когда делаешь все вместе, любое трудное дело получается. Не зря наш остров называется «Остров дружбы» Вы уже и подружились!

**Ведущий:** Подожди обезьянка, у нас осталось последнее задание - добраться на пароме до зарослей, где плавают крокодил. Там мы и будем искать твой хвостик.

8) «Переправа»

Натягивается веревка, прочная скакалка, ребенок садится на скейтборд, перебирая руками по веревке, подтягивает себя вперед. Все участники переправляются на другой берег.

**Обезьянка:** Ой, кажется, мой хвостик нашелся! Спасибо вам, дорогие друзья! Вы так мне помогли.

**Ведущий:** Спасибо тебе, обезьянка, за такое интересное путешествие. А теперь нам пора обратно в наш детский сад.

Обезьянка уходит.

**Фестиваль «Здоровье - 2024»**  
**«Веселая скакалка»**  
**Конспект спортивного развлечения**  
**для детей старшего дошкольного возраста**

Соавторство педагогов:

**Лызлова Наталья Юрьевна,**  
инструктор по физической культуре высшей категории  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Гимназия №3 г. Дубны Московской области»  
Структурное подразделение – дошкольное отделение  
Детский сад №22 «Золотая рыбка»  
адрес сайта ОУ: <https://dou22-dubna.ru/>  
адрес персонального сайта: <https://nsportal.ru/natalya-lyzlova>  
e-mail: [lyzlova70@mail.ru](mailto:lyzlova70@mail.ru)

**Гафиатуллина Ирина Юрьевна,**  
инструктор по физической культуре высшей категории  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Гимназия №3 г. Дубны Московской области»  
Структурное подразделение – дошкольное отделение  
Детский сад №22 «Золотая рыбка»  
адрес сайта ОУ: <https://dou22-dubna.ru/>  
адрес персонального сайта: <https://tsapa07.wordpress.com/>  
e-mail: [tsapa\\_07@mail.ru](mailto:tsapa_07@mail.ru)

**Рысихина Наталья Николаевна,**  
инструктор по физической культуре первой категории  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Гимназия №3 г. Дубны Московской области»  
Структурное подразделение – дошкольное отделение  
Детский сад №22 «Золотая рыбка»  
адрес сайта ОУ: <https://dou22-dubna.ru/>  
адрес персонального сайта: <https://rysihalis47.Wordpress./com>  
e-mail: [nata.lisichka@mail.ru](mailto:nata.lisichka@mail.ru)

### **Аннотация**

Спортивное развлечение «Веселая скакалка» для детей старшего дошкольного возраста. Данное мероприятие направлено на формирование осознанного позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, совершенствование знаний и навыков, создание праздничной атмосферы. Конспект предназначен для инструкторов по физической культуре, воспитателей. Мероприятие проводится в виде подвижных игр и эстафет с использованием скакалки.

**Цель:** формирование интереса к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой посредством физических упражнений и игр со скакалкой.

**Задачи:**

**оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать интерес к занятиям физической культурой посредством игр-эстафет;

**образовательные:**

- совершенствовать навыки работы со скакалкой;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- формировать познавательную активность;

**воспитательные:**

- воспитывать выдержку, дружелюбие, интерес к спортивным играм.

**Предварительная работа:**

- знакомство детей с историей возникновения скакалки;
- знакомство детей с игровыми упражнениями, эстафетами, подвижными играми на занятиях по физической культуре;
- составление сценария спортивного развлечения.

**Участники:** дети старших групп корпуса «Золотая рыбка», корпуса «Рябинка», корпуса «Семицветик» (от каждого корпуса – 3 девочки и 3 мальчика).

**Спортивный инвентарь и оборудование:** скакалки короткие - 18 шт., длинная скакалка (шнур) – 1 шт., конусы – 3 шт.

**Музыкальное сопровождение:** спортивный марш, детская танцевальная музыка «Скок-скок перескок», музыка для эстафет.

**Ход развлечения:**

*Под спортивный марш участники фестиваля заходят в зал.*

**Ведущий:** Здравствуйте ребята! Мы очень рады видеть здесь всех вас!

(Звучит музыка, появляется Ириска)

**Ириска:** Здравствуйте, девочки и мальчики! Я веселая девочка Ириска, люблю ириски, а ещё играть и заниматься спортом. А вы знаете, что я люблю больше всего на свете?

**Дети:** НЕТ!

**Ириска:** Отгадайте загадку, и тогда всё узнаете:

«В руки ты меня возьми,

Прыгать поскорей начни.

Раз прыжок и два прыжок,

Угадай скорей, дружок, что это?» (Скакалка).

**Дети:** Скакалка!!!

**Ириска:** Правильно, я очень люблю прыгать на скакалке, хотите и вас научу!

**Дети:** Д А!

Звучит музыка, появляется Клоун Клёпа на самокате.

**Клепа:** Привет, ребяткишки, девчонки и мальчишки! Я клоун Клёпа, шалун и недотёпа! Люблю я конфеты и варенье кушать, лежать на диване и бить баклуши!

**Ириска:** Клёпа, ведь это плохо! Есть много сладкого для здоровья вредно, смотри ты какой толстый, тебе надо срочно заняться спортом!

**Клепа:** Я не знаю, как это сделать!

**Ириска:** У меня есть «скакалка-выручалка», она нам поможет! Ребята, покажем Клепе, как с помощью скакалки весело и с пользой для здоровья можно провести время!

**Ириска:**

Скакалка всем полезна,

Скакалка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

*Дети берут в руки скакалки и встают в рассыпную.*

**Общеразвивающие упражнения со скакалкой (музыкальное сопровождение «Скок-скок перескок»):**

### **1. Упражнение «Высокое дерево»**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо и держать перед собой в опущенных руках. 1 – поднять прямые руки вперед перед собой, 2 – встать на носки и поднять руки вверх, 3 – медленно прогнуться и посмотреть на скакалку, 4 - вернуться в и. п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

### **2. Упражнение «Повороты»**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое и положить ее на шею, держать скакалку за ручки. 1 – выполнить поворот туловища вправо, одновременно отводя правую руку в сторону, 2 - вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать в левую сторону. Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

### **3. Упражнение «Наклоны»**

И. п. - ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклоны вперед, прогибаясь в спине, руки назад–вверх; 3-4 – и.п. Повторить 5–6 раз.

### **4. Упражнение «Лошадка»**

И. п. – поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. 1 - поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. 2 - вернуться в и. п. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить по 5–6 раз с каждой ногой.

### **5. Упражнение «Качели»**

И. п. - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. 1 - выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, стараясь удержать равновесие. 2 – вернуться в и. п. Повторить 5–6 раз.

### **6. Упражнение «Лодочка»**

И.п. - лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

### **7. Упражнение «Скок-скок перескок»**

Прыжки через скакалку вращая ее одной рукой под ногами.

**Ириска:** Ребята, молодцы! Клепа, а ты знаешь, что со скакалкой есть много разных игр, давайте поиграем в них.

**1. Подвижная игра «Реки-озера».** Игроки стоят в три колонны (в руках у каждого участника скакалка) – это ручейки. На сигнал: «Побежали!» - все бегут в разных направлениях. На сигнал: «Озёра!» – игроки останавливаются, выкладывают из скакалок круги, берутся за руки и встают вокруг скакалок – озёра. На сигнал: «Реки!» – игроки останавливаются, выкладывают из скакалок прямую линию и строятся в колонну друг за другом – реки. Побеждает та команда, кто быстрее построится. Игра проводится несколько раз.

**Ириска:** Молодцы, а теперь устроим полосу препятствий со скакалками.

**2. Игра-эстафета «Полоса препятствий».** Первый участник прыгает на двух ногах через 6 сложенных пополам скакалок, обегает конус и по прямой возвращается обратно. Передает эстафету следующему участнику.

**3. Игра-эстафета «Вправо-влево, дай конфету».** Первый участник с конфетой в руках прыгает на двух ногах через скакалку, разложенную вдоль зала, вправо-влево продвигаясь вперед, обегает конус и по прямой возвращается обратно. Передает конфету следующему игроку.

**4. Игра-эстафета «Лимбо».** Натягивается верёвочка. Участники выстраиваются в 3 колонны на расстоянии 1 м от планки. По сигналу первые 3 человека должны пройти под веревочкой, не задев ее, далее по сигналу идет следующая тройка игроков и т. д. Каждый раз дается новое задание:

*Проводит Ириска*

- 1) Пройти под веревочкой прогнувшись назад;
- 2) «Обезьянки» (с опорой на руки и стопы);

3) «Паучки» (с опорой на руки и стопы, животом вверх)

4) Прокатиться под веревочкой «колбаской».

*Клепа выполняет с ребятами все задания, старается!*

**Клепа:** Ребята, я больше не могу, давайте отдохнём!

**Ириска:** Ты, Клепа, отдохни, а мы с ребятами будем отгадывать спортивные загадки.

#### **Загадки о спортивном инвентаре:**

- 1) Мы – проворные сестрицы –  
Быстро бегать мастерицы.  
В дождь – лежим,  
В снег – бежим:  
Уж такой у нас режим. (Лыжи)
- 2) Я его кручу рукой,  
И на шее, и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу. (Обруч)
- 3) Как солдата нет без пушки,  
Хоккеиста нет без... (Клюшки)
- 4) Его пинают,  
А он не плачет!  
Его бросают —  
Назад скачет. (Мяч)
- 5) Есть у нас коньки одни,  
Только летние они.  
По асфальту мы катались  
И довольными остались. (Ролики)
- 6) Гоняют клюшками по льду  
Её у нас всех на виду.  
Она в ворота залетит,  
И кто-то точно победит. (Шайба)

**Ириска:** Молодцы! Ребята, а вы знаете, что 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 жгуты, 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.

На скакалке можно даже ставить рекорды! Давайте и мы установим свой рекорд!

**Клепа расстроенный:** Ребята, а вы знаете, я не умею прыгать на скакалке, а вы умеете?

**Дети:** Да.

*Дети показывают Клепе, как они умеют прыгать через скакалку.*

**5. Прыжки через скакалку.** Сначала прыгают девочки, затем мальчики.

**Клепа:** Молодцы, ребята! А давайте ещё поиграем?

**6. Подвижная игра «Часики».** Двое взрослых (водящих) берут в руки длинную скакалку и расходятся в стороны. Участники встают в колонну и вместе говорят: «Тик-так, тик-так», водящие в ритм начинают крутить скакалку. Каждый из игроков по очереди должен пробежать под вращающейся скакалкой.

**7. Подвижная игра «Бусинки».**

Ириска и Клепа с длинной скакалкой под музыку ходят по залу и говорят слова:

Я иду, иду, иду.

Я ребят с собой зову.  
Хочешь быть со мной в игре?  
Да, конечно же, хочу!

Подходит к детям, дотрагивается до плеча. Кого коснулся водящий, встает друг за другом и берется за скакалку, продолжают все вместе двигаться дальше.

**Ириска:** Клепа, вот видишь, сколько много разнообразных игр существует со скакалкой. Теперь ты их знаешь и можешь применять в дальнейшем.

**Клепа:** Спасибо, ребята и Ириска, мне очень понравилось с вами играть! Я не знал, что скакалка может быть такой полезной! Вот уж правда «Скакалка-выручалка».

**Ириска:** Ребята, пришла пора нам с вами прощаться, надеюсь, мы весело и с пользой провели время! У нас есть для вас сюрприз!

*Ириска с Клёпой раздают подарки. Фото на память!*

## Конспект НОД с детьми старшего дошкольного возраста по физическому развитию «Веселая скакалка»



**Матвиенко Галина Сергеевна**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории,  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №7  
с углубленным изучением отдельных предметов  
г. Дубны Московской области».  
Структурное подразделение – дошкольное отделение  
Детский сад «Сказка»

Адрес сайта ДОУ: <http://dou14.goruno-dubna.ru/>  
e-mail педагога: [galina.matvienko70@mail.ru](mailto:galina.matvienko70@mail.ru)



**Колодина Маргарита Николаевна**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории,  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №7  
с углубленным изучением отдельных предметов  
г. Дубны Московской области».  
Структурное подразделение – дошкольное отделение  
Детский сад «Сказка»

Адрес сайта ДОУ: <http://dou14.goruno-dubna.ru/>

### Аннотация

Данное мероприятие проведено с детьми старшего дошкольного возраста по физическому развитию в формате эстафет с целью развития у детей командной игры. Конспект предназначен для инструкторов по физической культуре, воспитателей, работающих с детьми старшего дошкольного возраста, а также для старших воспитателей.

#### Содержание.

- Цель и задачи мероприятия
- Оборудование, материалы.
- План-конспект мероприятия.

**Цель:** укрепление здоровья детей, содействие их правильному развитию.

#### Задачи:

##### оздоровительные:

- Профилактика плоскостопия;
- Повышение выносливости детей в эстафетах;

##### образовательные:

- Повышение уровня освоения основных движений;
- Развивать у участников команд чувство коллективизма, стремление к победе, желание выполнять задание быстро и правильно.

##### воспитательные:

- Выработки привычки правильного выполнения указаний инструктора по физической культуре.

**Оборудование и материалы:** веревочки – 6 штук, канат - 3 штуки, обручи - 3 штуки, мячи большие – 18 штук, гантели детские – 6 штук, веревочки 20 см – 15 штук, цветочки – 3 штуки, скакалки - 3 штуки. Оформление фольгированными шарами.

#### **Ход занятия:**

*Команды входят под марш и строятся по линии.*

**Ведущий:** Здравствуйте, участники нашего праздника. Праздник веселый, интересный нам предстоит. Послушайте, кто-то к нам стучится в дверь. Давайте посмотрим. Вбегают Клоун Клепа, прыгая на скакалке.

**Ведущий:**

На скакалке я скачу,  
Вслед за солнышком лечу...  
Раз... прыжок, я выше всех,  
Я лечу как птица вверх.  
Два и три... не сосчитать,  
Долго хочется скакать. (И. Крупинских)

**Клоун:** Здравствуйте, дети. А что это вы тут грустите без меня. Давайте веселиться вместе. Пора нам познакомиться, меня зовут клоун Клепа, а вы смотрю, стоите командами. Как называются ваши команды, и есть ли у вас девизы.

**Ведущий:** Название команды и ваш девиз.

**«Молния»**

*Девиз:*

Мы быстрые как молния,  
Привыкли побеждать,  
И в этот раз попробуем  
Всех вас переиграть!

**«Ракета»**

*Девиз:*

Физкульт - привет! Физкульт - привет!  
Наверно, нас сильнее нет,  
Ловчее нет, быстрее нет,  
Физкульт - привет! Физкульт - привет!

**«Радуга»**

*Девиз:*

Кто спортом занимается,  
Тот силы набирается  
И кто со спортом дружит –  
Тот никогда не тужит.  
Кто любит спорт,  
Тот здоров и бодр!

**Ведущий:** Клепа, пора начинать разминку.

*Разминка с косичками, музыка из мультфильма «Фиксики» «часики» (проводит Клоун Клепа)*

**Ведущий:** Дети, вы очень ловкие, молодцы. Пора нам двигаться вперед к интересному и веселому. Начинаем интересные и полезные эстафеты.

**Клоун Клепа:** А можно я буду показывать эстафеты, пожалуйста.

**Эстафеты:**

**1. «Обезьянки на лианах»**

Первый участник команды бежит до веревочек (5-6 штук), опираясь на кисти и стопы надо перешагнуть через веревочки по очереди. Добежать до фишки и обратно бегом. Эстафета передается рукой.

**Клоун Клепа:** Дети, вы большие молодцы, у вас все хорошо получается.

## **2. «Преодолей препятствие»**

Первый участник команды бежит и перепрыгивает на двух ногах через (5-6 веревочек), добегают до фишки и обратно. Эстафета передается рукой.

**Клоун Клепа:** Прекрасно справляетесь, дети.

## **3. «Переправа» (туда и обратно)**

Первый участник команды бежит и перепрыгивает препятствие (натянутый канат на высоте 30-40 см), добежал до ориентира, повернулся лицом к команде и помахал рукой (это передача эстафеты), только потом бежит следующий игрок команды.

**Ведущий:** Тут проходим не пройти, тут веревка на пути.

## **4. «Верни мяч в обруч»**

Каждый участник команды берет по мячу, и строятся вокруг обруча. Два каната: один вверху, другой внизу. Первый участник команды перебрасывает мяч через канат верхний, перешагивает нижний канат, догоняет свой мяч и бежит до фишки, обратно подлезает под нижним канатом, не касаясь мячом пола. Прибегает и кладет мяч в обруч. Дальше бежит следующий участник команды.

**Клоун Клепа:** Дети, вы ловкие и прекрасные игроки своих команд.

**Ведущий:** Дети, пора передохнуть и отгадать загадки.

*Дети садятся на скамейку*

## **5. Загадки про скакалку**

Со мной играет только ловкий,  
Ведь я – спортивная веревка. **(СКАКАЛКА)**

В руки ты меня возьми,  
Прыгать скорее начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок?

Я веревка просто,  
небольшого роста,  
Вместо рук – две палочки,  
Как зовусь? **(СКАКАЛОЧКА)**

Когда апрель берет свое,  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее.  
Она – через меня. **(Скакалка)**

**Ведущий:** Дети, молодцы, все правильно отгадали. Продолжаем дальше наш праздник.

## **6. «Крестики и грузики».**

Канат положен по прямой на полу. Первый участник команды идет, в руках у него гантели, и перешагивает канат «змейкой». Обратно бежит и передает эстафету гантелями следующему участнику команды.

**Клоун Клепа:** Дети, за окошком весна, и лучики солнца так и светят нам в окно.

### **7. Игра «Лучики»**

Команды встают вокруг своего обруча, вокруг обруча лежат веревочки (как лучики) на одну меньше количества участников команды. Игрет музыка, команды бегают вокруг своего обруча, музыка выключается, и все берут по веревочке, кому не хватило, садятся на скамейку. Игра проводится, пока не останется один победитель.

*Дети садятся на скамейку.*

### **8. Игра «Кто самый ловкий» (повторяется 3-4 раза)**

Участвует по два человека на моталку. Участники встают напротив друг друга и по команде начинают наматывать веревочку на моталку, кто быстрее дойдет до шарика, расположенного на середине моталки и поднимает руку вверх, тот и побеждает.

**Клоун Клепа:** Скоро наступит лето, и зацветут цветы.

### **9. Игра «Цветочки»**

Лежат цветочки, вокруг него лежат 3 скакалки, команды строятся рядом с одной скакалкой. Игрет музыка, и клоун Клепа показывает танцевальные движения. Музыка выключается, и команды вместе должны поднять свою скакалку. Кто быстрее, тот побеждает.

**Ведущий:** Подходит к концу наш праздник. Дети, вы прекрасно справились со всеми заданиями и испытаниями.

«Скакалка»:

Две косички, две сестрички  
Вверх, взлетают, словно птички,  
Со скакалкой с утра  
Начинается игра.  
Вот солнце село за рекой,  
Всем давно пора домой,  
Завтра день придет опять,  
Снова мы начнем играть.

**Клоун Клепа:** Дети и взрослые, до скорых встреч на новых праздниках! Будьте здоровыми и дружными! До свидания!