

Сценарий спортивного мероприятия для старших дошкольников
«День скакалки».

Цель: Развитие физических качеств и двигательных способностей детей посредством игр и упражнений со скакалкой.

Задачи:

- Познакомить детей с обще-развивающими упражнениями.
- Обучить прыжкам через короткую и длинную скакалку.
- Развивать ловкость, навыки легкого приземления.
- Воспитывать желание использовать скакалку в играх.

Оборудование: скакалки по количеству детей, 2 обруча, стулья, канат, поп-труб 10 шт., бубен, конусы, музыка.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычный день. Сегодня мы объявляем «День скакалки».

Мы с вами поиграем и узнаем много разных игр и упражнений со скакалкой, в которые вы потом сможете играть и самостоятельно, и во дворе с друзьями. И мы желаем, чтобы она стала для вас любимой игрушкой.

Но вначале предлагаю вам присесть и послушать «Сказку про маленькую скакалочку».

В небольшом городе жила необычная семья - семья скакалок: папа – скакалка, мама – скакалка и маленькая скакалочка. Папа Скакалочки работал в спортивном зале, всегда был занят с детьми и не мог дать Скакалочке внимания столько, сколько нужно, чтобы быть счастливой. У Мамы, было много домашней работы, и еще она очень любила ходить к своим подружкам. Скакалочке было очень скучно сидеть дома, она не могла сама выбрать занятие по душе. Она часто плакала в уголке – ей так хотелось что-то делать, чему-то научиться. И вот один раз пришла к Скакалочке её крестная мама фея Верёвочка, увидела заплаканную крестницу и решила ей помочь. «Чтоб чего-то добиться в жизни, нужно ходить в школу» - сказала Фея. Но тебе ещё рано, потому что ты маленькая. К школе надо подготовиться. А волшебное место, где это делают дети, называется детским садом. Я помогу тебе попасть в детский сад, у меня есть знакомая девочка из детского сада.

Вместе с детьми ты будешь играть, учиться, развлекаться, и, конечно же - готовиться к школе».

Маленькая Скакалочка очень обрадовалась, поблагодарила крестную и радостно начала крутиться и напевать:

Девочка скакалочка: Я скакалочка, скучала

Дома на полу лежала

Фея в дом ко мне пришла

Мне подняться помогла!

В саду детском очутилась

Ожила, развеселилась!

Скачет дружно детвора

Поскакать и нам пора!

Ведущий: Так маленькая Скакалочка, попала в детский сад. А за ней пришли и другие скакалочки, которые тоже хотят многому научиться.

Вы хотите им помочь? *(Ответы детей)*

Ведущий: Спасибо, я так и думала, что у вас добрые и отзывчивые сердца. Ну что, начнем? *(ответы детей)*

Пришло время рассказать и показать Скакалке, как проходит день в детском саду. И кто же мне скажет, с чего начинается каждое утро в детском саду?

Дети: с зарядки!

Зарядка:

- Обычная ходьба руки со скакалкой опущены вниз.
- Ходьба на носках, руки со скакалкой подняты в вверх.
- Ходьба на пятках скакалка за лопатками.
- Ходьба с высоким подниманием колен, скакалка перед собой, дети должны достать коленями до скакалки.
- Боковой галоп правым затем левым боком, скакалка перед собой.
- Обычный бег скакалка на плечах.
- Обычная ходьба, скакалка за спиной (легкий массаж спины скакалкой).

Ведущий: Ребята наша Скакалочка любит весело играть. Вы хотите с ней поиграть? *(ответы детей)*

Эстафета «Сороконожка»

Дети берут толстый шнур поочередно правой и левой руками. По сигналу, «сороконожка» начинает движение вперед, обегая разложенные на пути обручи. Возвращается по прямой. Побеждает та команда, которая первая построится на линии старта.

Подвижная игра «Часы проббили ровно час»

Водящие раскачивают скакалку, проговаривая: «Часы проббили ровно час ииии ... раз!». Игрок, стоящий перед скакалкой на счет раз должен перепрыгнуть один раз. Входить под скакалку нужно тогда, когда она находится наверху. Времени для этого достаточно даже для тех детей, которые боятся не успеть. Далее часы проббивают два, три и так далее до двенадцати. Игроку нужно прыгнуть, не задев скакалку столько раз, сколько цифр на часах. А затем, если дети захотят продолжить игру, можно начинать обратный отсчет. Но и крутить скакалку нужно будет в обратную сторону.

Подвижная игра «Удочка»

Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится.

Подвижная игра «Поп труб и обруч»

Для выполнения этой эстафеты необходимо положить на расстоянии 8—10 м от линии старта обруч. Детям выдаются поп трубы в руки. После сигнала первый участник, допрыгивает на поп трубе до обруча, кладет ее, берет обруч и прыгает через обруч (как через поп трубку) до следующего игрока, чтоб передавать эстафету. Второй участник, проделывает то же самое и т.д. Победа достается самым быстрым.

Подвижная игра «Кружилка»

Игроки берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают её под ногами горизонтально, при этом продвигаясь вперед. Обрато возвращаются бегом до своей команды, передают скакалку следующему игроку.

Игра «Неуловимая скакалка».

Дети разбиваются на команды, ведущий ставит стулья спинками друг к другу, под стулья кладет скакалки. Участники игры бегают вокруг стульев. По сигналу: «На стулья!», садятся на стулья и вытаскивают из – под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку. Игра проводится 3 раза.

Подвижная игра «Сделай фигуру!»

Дети со сложенными вдвое скакалками по сигналу разбегаются по площадке. На сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и принимают какую – либо позу со скакалкой (игра повторяется 3 раза).

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!