**Конспект НОД по физическому воспитанию**

**«Веселая скакалка»**

**(для детей 6-7 летнего возраста)**

**Цель:** совершенствовать у детей умение выполнять упражнения со скакалкой (длинной и короткой), развивать прыжковые навыки, координацию движений , силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению связок, подвижности стоп. Развивать выносливость, ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Посредством прыжковых упражнений способствовать тренировке и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С помощью стретчинговых упражнений укреплять мышечный корсет, развивать гибкость. Продолжать учить слушать и запоминать инструкцию, быстро и четко выполнять задания, строевые упражнения, соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр. Воспитывать доброжелательное отношение к напарнику, сопереживание.

**Оборудование:** скакалки короткие по количеству детей, длинная скакалка (1 шт.), ребристые дорожки (3 шт.), платформы « Речные камушки» (1набор), балансир( 2 шт.), дуга мягкая (1 шт.), корригирующий тренажер «Ежики» (4 шт.), мягкие валики ( 2 шт.)

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Содержание* | *Дозировка* | *Методические указания* |
| **I часть**  **Вводно-подготовительная часть**  **1.**  **2.**  **3.** | *Ходьба:*  ходьба обычная,  ходьба на носках,  ходьба на пятках,  ходьба на внешней стороне стопы,  ходьба в по сигналу правым и левым боком.  *Бег:*  Медленный бег по сигналу со сменой ведущего , бег с ускорением по диагонали, спокойная ходьба  *Упражнение на дыхание* | До 5 минут | Следить за правильным выполнением заданий  Прямая спина, ногу приставляем ко второй ноге, не шаркая.  Между бегом с ускорением – медленный бег |
| **II часть**  **Основная**  **1.** | *Динамическая разминка* | До 25 минут |  |
| **2.**  **3.**  **4.**  **5.** | 1. Ходьба по ребристым   дорожка способом «Пятка-носок»   1. Перешагивание через рейки балансира (на втором круге- ходьба по рейкам балансира») 2. Ходьба по «Речным камушкам» перекресным шагом 3. Подлезание «по-пластунски» под мягкую дугу 4. Ходьба по «Ежикам» 5. Ходьба с упором на кисти рук и ступни ног ногами вперед, перешагивая через валики.   *Перестроение тройками*  *Задания со скакалками*   1. Упражнение «Кисти» 2. Круговые движения руками назад-вперед 3. Круговые движения скакалкой поочередно правой и левой рукой 4. Скакалка на полу перед   ногами.  Прыжки на двух ногах вперед и назад через скакалку   1. Скакалка в руках – прыжки   на двух ногах через качающуюся скакалку  7- Прыжки через скакалку способом «на двух ногах», «переступанием»  *Упражнение на дыхание*  *Упражнения с длинной скакалкой*   1. Пробегание под качающейся скакалкой 2. Пробегание под вращающейся скакалкой 3. Прыжки через качающуюся скакалку 4. Прыжки через вращающуюся скакалку способом «ноги вместе», способом   «перешагивание»  Стретчинг «Оловянный солдатик», «Паровоз»  Игра « Прыгни – пригнись» | Два круга  4-5 раз  8-10 раз  8-10 раз  до 2 минут  До 5 минут  До 2 минут  До 3 минут | Пятку приставлять точно к носку, руки в стороны  Держать равновесие, руки в стороны  Шаг- перекрестный  При подлезании – интенсивно отталкиваться руками и ногами  Свободно передвигаться на согнутых ногах  Кисти вращаются свободно  Скакалка сложена вдвое на вытянутых руках  Скакалка свободно вращается, не заворачиваясь на руку  Приземление мягкое на носки ног с перекатом на ступню  Руки почти неподвижно, вращаются только кисти рук  Следить за положением скакалки  Мягкое приземление, следить за положением скакалки, слушать инструкции педагога    Следить за исходным положением, правильным выполнением  Соблюдать правила игры |
| **III часть Заключительная** | Психогимнастика  «Надувной матрас», «Цветок»,  глазодвигательные упражнения | До 3 минут | Вхождение в образ,  на заключительном этапе - добиться расслабления |
|  | Итог занятия |  |  |