**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 скакалку1. Скакалка в руках – прыжки

 на двух ногах через качающуюся скакалку7- 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 круга4-5 раз8-10 раз8-10 раздо 2 минутДо 5 минутДо 2 минутДо 3 минут | Пятку приставлять точно к носку, руки в стороныДержать равновесие, руки в стороныШаг- перекрестныйПри подлезании – интенсивно отталкиваться руками и ногамиСвободно передвигаться на согнутых ногахКисти вращаются свободно Скакалка сложена вдвое на вытянутых рукахСкакалка свободно вращается, не заворачиваясь на рукуПриземление мягкое на носки ног с перекатом на ступнюРуки почти неподвижно, вращаются только кисти рукСледить за положением скакалки Мягкое приземление, следить за положением скакалки, слушать инструкции педагога Следить за исходным положением, правильным выполнениемСоблюдать правила игры |
| **III часть Заключительная** | Психогимнастика«Надувной матрас», «Цветок»,глазодвигательные упражнения | До 3 минут | Вхождение в образ, на заключительном этапе - добиться расслабления |
|  | Итог занятия |  |  |