

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

**Конспект занятия по предмету  
«Детский фитнес»  
«Обучение детей старшего дошкольного возраста  
прыжкам на скакалке»**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет**

**Составитель:**  
Дурягина Татьяна Александровна  
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское  
2024 г.

**Тема: «Прыжки на скакалках»**

**Цель:** Формирование умения прыгать через скакалку.

**Задачи:**

1. Обучать прыжкам на двух ногах через вращающуюся скакалку.
2. Развивать координацию движений и ориентирование в пространстве.
3. Развивать интерес к играм со скакалкой.

**Оборудование:**

Скакалки по количеству обучающихся.

**Ход занятия:**

### **1. Вводная часть**

Построение в одну шеренгу.

Приветствие, сообщение задач, правила поведения на улице.

Педагог: Здравствуйте ребята. Сегодня мы с вами будем учиться прыгать на скакалке. Во время движения соблюдаем дистанцию, не толкаемся.

А теперь, группа направо. В обход налево шагом марш.

- Разновидности ходьбы.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки за голову.

Ходьба с высоким подниманием бедра, хлопок под ногой

Ходьба с захлестом голени, руки за спиной.

- Разновидности бега.

Бег подскоками руки на пояс

Бег с захлестом голени руки на пояс

Шаг галопом руки на пояс

- Упражнения на восстановление дыхания.

Ходьба руки в стороны-вдох, руки вниз –выдох.

### **2. Основная часть**

Перестроение из одной колонны в две.

Упражнения со скакалкой:

1. И.П. – Стойка, скакалка в правой руке.

- Покачивание скакалки вперед-назад. 15-20 раз

- Вращение скакалки вперед. 15-20 раз

- Прыжки на месте на двух ногах, вращая скакалку в правой руке. 10-15 раз

2.И.П. – Стойка, скакалка в левой руке. 15-20 раз

- Покачивание скакалки вперед-назад. 15-20 раз

- Вращение скакалки вперед.15-20 раз

- Прыжки на месте на двух ногах, вращая скакалку в левой руке.10-15 раз

### **Стихи под упражнения со скакалкой.**

1. Чтоб скакалка не скучала

Мы скакалку покачаем

Раз, два, раз, два

Мы скакалку покачаем

Раз, два, раз, два

Со скакалкой поиграем

2. Раз, два, три четыре

Мы скакалку закрутили

Будем мы ее крутить

Будем с нею мы дружить

3. Слышим стук из - под скакалки

Будем прыгать под него

Раз прыжок и два прыжок

Прыгай весело дружок.

Педагог: Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями.

Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка.

При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым.

Это позволит свободно и ровно дышать. Смотреть надо прямо перед собой.

3. И.П. Стойка скакалка в руках, руки в стороны книзу.

Скакалка за спиной, мах скакалкой вперед над головой и назад.

4. И. П. Стойка скакалка вперед.

Дети проговаривают вслух: вниз, над головой, перешагнули (перепрыгнули)

1- стойка, скакалка вниз

2- мах скакалкой над головой

3- перешагнуть через скакалку

### 5. И.П. Стойка скакалка за спиной

Прыжки через скакалку на месте.

Педагог: Ребята, берете ручки скакалки в обе руки и начинаете вращения скакалкой, при этом совершаете прыжки, отрываться от пола нужно на 1-2 сантиметра.

Педагог следит за темпом – около 80 прыжков в минуту.

Перестроение.

Группа поворачивается направо и смыкается.

Игровое задание со скакалкой.

#### **«Наездники»**

2 команды в колонну по одному, скакалка на шее.

Первая пара, передвигаясь шаг - галопом друг за другом, второй ребенок «наездник» - держит концы скакалки впереди идущего - «лошадки».

Дойдя до педагога, первый отдает скакалку педагогу. Дети поворачиваются кругом, второй становится «лошадкой», а первый «наездником» возвращаются шаг - галопом, отдают скакалку педагогу и идут в конец колонны.

### **3. Заключительная часть.**

Перестроение из двух колонн в одну.

Педагог: на этом наше занятие закончено. До свидания.