

Турнир по прыжкам на скакалке среди детей и родителей

Голощапова Л.И.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с комбинированного вида №1,
г. Черняховск Калининградской обл.*

Аннотация. В статье представлено яркое спортивное мероприятие-турнир по прыжкам на скакалке среди детей и родителей: они проходят эстафеты, закрепляют знания о скакалке, учатся взаимодействовать в команде и воспитывают здоровый соревновательный дух. Кроме того, такой подход помогает прививать детям любовь к спорту и формировать семейные ценности.

Ключевые слова: скакалка, физическое развитие, ЗОЖ, семейные эстафеты.

Цели:

- привлечение родителей к участию в совместных праздниках;
- доставление детям и родителям удовольствия от совместных занятий физкультурой;
- формирование положительных эмоций, чувства взаимопомощи;
- пропаганда физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

Задачи:

- закрепить навык прыжков через короткую и длинную скакалку;
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека,

умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;

- развивать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах;
- воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

Оборудование: скакалки, по 3 конуса на каждую команду.

Ход занятия

Ребенок

Скакалка всем полезна,
Скакалка всем нужна,
От лени и болезней
Спасает нас она.

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие

дети, а также наши гости! Сегодня у нас необычный праздник — праздник скакалки. Мы рады вас приветствовать на нашем чемпионате по прыжкам на скакалках. Сегодня мы собрались на спортивный праздник ловкости, силы и дружбы. Давайте поприветствуем наших участников аплодисментами.

В соревнованиях сегодня принимают участие команда воспитанников и команда родителей. Есть у нас и жюри. Оно будет оценивать выступление каждой команды и в конце чемпионата назовет команду-победителя.

В зал под музыку вбегает Попрыгайка.

Попрыгайка. Добрый день! А вот и я — Попрыгайка. А зачем вы собрались?

Ведущий. Как зачем? Разве ты не знаешь? Праздник спортивный всех нас собрал, всех, кто здоровьем своим дорожит, всех, кто хочет подольше прожить.

Попрыгайка. Какой такой праздник?

Ведущий. Сегодня, Попрыгайка, мы проводим спортивный праздник под названием «Прыгай с нами, прыгай как мы, прыгай лучше нас!». Ска-

калка — один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней — прекрасное физическое упражнение, она развивает выносливость, кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры весело! Прыжки на скакалке — лучшая тренировка для борцов и боксеров.

Попрыгайка. А как давно появилась скакалка? Откуда она к нам пришла?

Ведущий. А вот послушай, ребята тебе расскажут.

1-й ребенок. Первые скакалки появились в Египте и в Китае — это первая версия.

2-й ребенок. Затем скакалка появилась на Руси. Особенно на ней любили прыгать дети в большой православный праздник — на Пасху.

Попрыгайка. Так давно?

Ведущий. Да, 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. На них крепятся резиновые жгутики, они придают удобство при прыжках. На некоторых ручках делают специальные счетчики, которые фик-

сируют количество прыжков на скакалке.

П о п р ы г а й к а. Я тоже хочу не болеть и стать чемпионом.

В е д у щ и й. А мы, Попрыгайка, сегодня будем ставить рекорды. Для того чтобы начать наш праздник, нам необходимо размяться.

Разминка

1. И.п.: о.с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу обеими руками. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — и.п.

2. И.п.: скакалку, сложенную вчетверо, держать вверху обеими руками. 1 — наклон влево; 2 — и.п.; 3 — наклон вправо; 4 — и.п.

3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, скакалку, сложенную вчетверо, держать вверху обеими руками, ноги вверх.

4. И.п.: сидя, ноги вместе, скакалку, сложенную вчетверо, держать на коленях обеими руками. 1 — поднять прямые ноги, пронести скакалку под коленями; 2 — и.п.

5. «Приседаем, наши ноги укрепляем». И.п.: о.с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу обеими руками. 1 — сели, вытянули руки со скакалкой вперед; 2 — и.п.

6. И.п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыжки через скакалку. Чередовать с ходьбой.

П о п р ы г а й к а. Ничего себе! А меня научите прыгать на скакалке?

В е д у щ и й. Ну здесь нужна тренировка, да, ребята?

Внимание, внимание!

Приглашаем всех на веселое состязание!

Ребенок

Чем сидеть нахмуясь

Или носом шмыгать,

Лучше побежали

На скакалке прыгать!

В е д у щ и й. А сейчас наши команды представятся.

Команды презентуют названия и девизы.

Эстафета «Завяжи — развяжи»

В е д у щ и й. По сигналу первый игрок каждой команды со скакалкой в руках бежит, обегая «змейкой» конусы, добегают до обруча, завязывает на нем скакалку, обегает ориентир, обратно добегают до обруча, развязывает скакалку, обегает «змейкой» конусы и передает скакалку следующему.

Участники выполняют задание.

Эстафета «Я знаю пять имен»

В е д у щ и й. Игрокам нужно прыгать на скакалке, при

этом девочки проговаривают пять женских имен, а мальчики — пять мужских имен.

Участники выполняют задание.

Эстафета «Змейка»

В е д у щ и й. По команде стоящий первым игрок бежит со скакалкой в руках, обегает ориентир и возвращается к команде и забирает второго игрока. И так должна переправиться вся команда.

Участники выполняют задание.

Эстафета «канатоходцев»

В е д у щ и й. По команде игрок кладет скакалку на землю и идет по ней, как по канату, дойдя до конца скакалки, перекладывает ее дальше, пока не дойдет до ориентира, при этом одной ногой обязательно стоять на скакалке. Обратно бегом.

Участники выполняют задание.

Эстафета зрителей

В е д у щ и й. Каждая команда образует большой круг, ей дают связанную длинную скакалку. Все игроки берут ее, заминают игрока, у которого находится узелок скакалки. По команде «марш» все игроки начинают перехватывать скакалку. Выигрывает команда, в которой узелок скакалки быстрее всего опять окажется у игрока.

Участники выполняют задание.

Лучший прыгун

В е д у щ и й. А теперь состязание на лучшего прыгуна группы среди мальчиков, девочек и родителей: кто больше сделает прыжков на скакалке за 30 секунд.

Участники выполняют задание.

Подведение итогов

Команды строятся.

В е д у щ и й. Ну вот и подошел к финалу наш спортивный праздник, вы сегодня все отлично соревновались, проявили ловкость, смелость, находчивость.

Праздник — сложная
задача,
Пусть сопутствует удача.
Если все уже готово,
Пусть жюри замолвит
слово.

Жюри подводит итоги. Проводится награждение.

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!