

Спортивное развлечение

«Веселая резинка!»

для детей младшего, среднего и старшего возраста

Составила и провела: И.Ю. Воронова, инструктор Ф.К., 1КК

Задачи:

- развивать физические качества;
- учить разбирать схемы;
- учить прыгать через резинку разными способами.

Оборудование: резинка 3 шт.; дуга 2 шт.; гимнастическая скамейка 2 шт.; веревка; флэш-карта; музыкальная колонка.

Ход:

Инструктор ф. к.: Здравствуйте! Сегодняшнее развлечение, посвящено прыжкам через резинку. Мы разучим с вами разные способы прыжков.

А, сейчас мы подготовим мышцы ног и рук к игровым нагрузкам – разминка. *Ходьба под музыкальное сопровождение «Лето».*

Ходьба с выполнением заданий (с разным положением рук):

- с высоким подниманием коленей через натянутую веревку между гимнастическими скамейками;
- на носках;
- с прыжками на двух ногах;
- на пятках.

Бег под музыкальное сопровождение «Бегаем».

Бег с выполнением заданий (с разным положением рук):

- со сгибанием ног назад через резинки;
- с высоким подниманием коленей через резинки.

Разминка. *Комплекс ОРУ с резинкой в кругу под музыкальное сопровождение.*

1. **Подъем на носки**

И. п. стойка ноги врозь, резинка внизу.

1- резинка вверх, встать на носки;

2-и. п.;

3- резинка вверх, встать на носки;

4-и. п.

2. **Наклон**

И. п. стойка ноги врозь, резинка у груди.

1-наклон, резинка внизу;

2-и. п.;

3-наклон, резинка внизу;

4-и. п.

3. **Полуприсед**

И. п. стойка ноги врозь, резинка внизу.

1-полуприсед, резинка вперед;

2-и. п.;

3-полуприсед, резинка вперед;

4-и. п.

4. **Подъем колена**

И. п.: о. с., резинка вверх.

1-поднять правое колено, резинка вниз за колено;

2-и. п.;

3-поднять левое колено, резинка вниз за колено;

4-и. п.

5. **Прыжки**

И. п.: о. с., резинка внизу.

1-прыжком ноги врозь, резинка вверх;

2-и. п.;

3-прыжком ноги врозь, резинка вверх;

4-и. п.

6. **Упражнение на дыхание**

И. п.: о. с., резинка внизу.

1-руки вверх, вдох;

2-руки вниз, выдох;

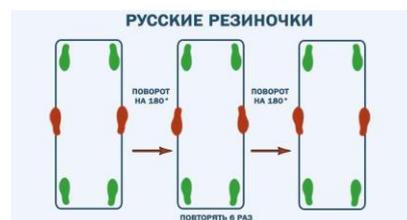
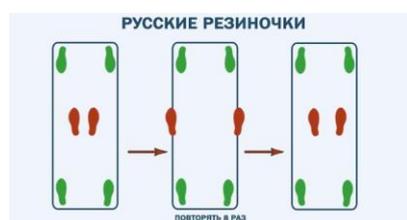
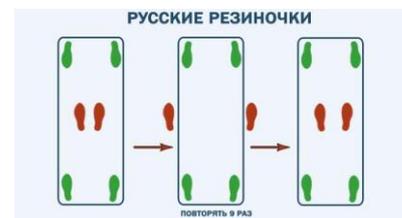
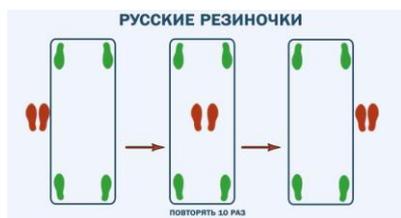
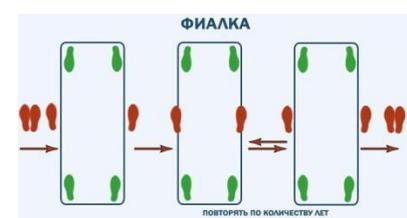
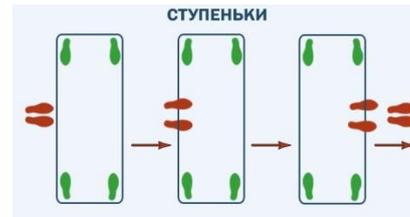
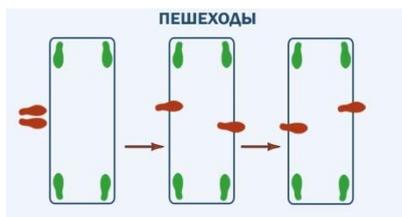
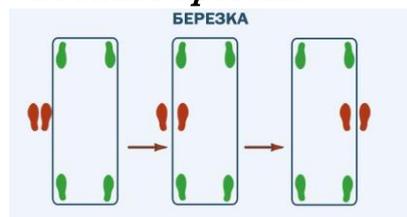
3-руки вверх, вдох;

4-руки вниз, выдох.

Подвижная игра «Луна-Солнце»

Все участники игры встают в круг и натягивают резинку. Выбирается ведущий. Все стоят или идут по кругу со словами: «Луна, Луна, Луна ...», а когда ведущий скажет: «Солнце!» - игроки должны выпрыгнуть из круга (из резинки). Тот кто, не выпрыгнул и остался в резинке («в Луне», тот проиграл). Проигравший не выходит из игры, а встает и продолжает игру со всеми.

«Веселые прыжки»



Малоподвижная игра «Пузырь»

Игроки берут резинку двумя руками перед собой, встают близко друг к другу в круг. Расходятся назад, растягивая резинку со словами:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Да не лопайся!

Инструктор ф. к. говорит:

Хлоп! – игроки отпускают резинку.

Инструктор ф. к.: Молодцы, ребята, отлично поиграли и посоревновались. *(Объявляется победитель).* В заключении предлагаю сделать круг почёта и пройти по залу красиво, как настоящие спортсмены и физкультурники. *Дети выполняют задание.*