**Конспект проведения Флешмоб:**

**«Скакалочка. Дети. Показательные выступления»,**

**с детьми старшего дошкольного возраста.**

Цель:Массовое привлечение детей старшего дошкольного возраста к активизации субъективного опыта в способах выполнения прыжков через скакалку.

Задачи:

1. Повышение работоспособности и укрепление детского организма.
2. Развитие двигательно-координационных способностей с использованием спортивного тренажера – скакалки.
3. Формирование у детей 6–7 лет интереса к занятиям физической культурой путем популяризации прыжков через скакалку.

Оборудование:короткая скакалка по количеству детей, 2-3 длинные скакалки, нейроскакалка (при использовании).

Место проведения: спортивный зал

Форма проведения: флешмоб

Ход мероприятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Темп, дозировка** | **Организационно-методические приемы** | **Примечание**  |
| ***Вводная часть*** |
| Построение в шеренгу.Поворот направо.Ходьба со скакалкойХодьба на носках Ходьба на пятках Легкий бег.Бег с изменением направления движения по сигналу педагога. Бег с высоким подниманием бедраХодьба с упражнением на восстановление дыхания.Перестроение в 3 колонны | 2 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга1 круг0,5 круга 0,5 круга30 с.2 мин. | На спортивную площадку приглашаю всех я вас!Флешмоб «Скакалочка»Начинается у нас» Парад юных прыгунов, переступанием, направо! Шагом марш!*Дети по ходу выполняют упражнения.*Стараемся держать спину прямо!Скакалка на прямых руках вверх.Скакалка на прямых руках перед собой.Бег на носках.Скакалка в согнутых руках перед собой.Вдох носом, медленный выдох через рот. | Дети берут скакалки (сложенные в четверо) во время ходьбыСкакалка, сложенная в четверо в правой руке. |
| ***Основная часть*** |
| ОРУ со скакалкойУпражнение на дыхание и расслабление. | 7мин.30 с. | 1. «Дерево» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена в четверо, держим двумя руками, опущенными вниз. На счет 1 – поднять прямые руки со скакалкой перед собой, на счет 2 – вверх, становимся на носки, на счет 3- вперед, на счет 4 – и.п. Повторить 5-7 раз.
2. «Повороты» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена в четверо, держим двумя руками, опущенными вниз. На счет 1 – поднять прямые руки со скакалкой перед собой, на счет 2 – поворот корпуса вправо (влево), на счет 3 – вперед, на счет 4 – и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. «Приседание» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена в четверо, держим двумя руками, опущенными вниз. На счет 1 – присесть, поднять прямые руки со скакалкой перед собой, на счет 2 – и.п. Повторить 5-7 раз.
4. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, скакалка сложена вчетверо, держим двумя руками. На счет 1 – наклон вперед, касаясь скакалкой стоп, ноги в коленях не сгибать, на счет 2 – и.п.
5. «Одиночные прыжки» И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, скакалку держим двумя руками за стопами. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая ее вперед. 2 подхода по 5-7 прыжков, чередуя с дыхательным упражнением.
6. Дыхательное упражнение. Спокойный вдох через нос, медленный выдох через рот. Повторить 2-3 раза.
 |
| ОД (показательные выступления)Прыжки через скакалку (короткая)Прыжки на длинной скакалке (один, вдвоем)Прыжки на нейроскакалке (или через вращающуюся короткую скакалку)П/и «Удочка» | 20 с20 с20 с3-5 мин. | На площадку приглашаются дети.Вращаем скакалку вперед кистями рук. Перепрыгивание через нее обеими ногами одновременно!Вращает скакалку вокруг своих ног, перепрыгивая через нее.Дети становятся в круг.  | 1 подгруппа детей2 подгруппа детей3 подгруппа детейвся группа детей |
| ***Заключительная часть*** |
| Игра малой подвижности «Фантазии из скакалки» | 2 мин. | «Скакалка вращается раз,Скакалка вращается два,Скакалка вращается три –Узор собери» Дети вращают скакалку кистью правой руки, и по окончании слов, дети выкладывают узор из скакалки. | Для усложнения во второй раз выкладывают узор из 3-4 скакалок – втроем или вчетвером |