**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 скакалкой  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Легкий бег.  Бег с изменением направления движения по сигналу педагога.  Бег с высоким подниманием бедра  Ходьба с упражнением на восстановление дыхания.  Перестроение в 3 колонны | 2 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  1 круг  0,5 круга  0,5 круга  30 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 ходьбы  Скакалка, сложенная в четверо в правой руке. |
| ***Основная часть*** | | | |
| ОРУ со скакалкой  Упражнение 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 с  20 с  20 с  3-5 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 детей  2 подгруппа детей  3 подгруппа детей  вся 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 |