

## **День прыгуна. Познавательно – двигательный досуг для детей среднего и старшего дошкольного возраста.**

### **«Школа прыжков ЭнгриБёрдс – Жёлтый»**

**Цель:** Дать представление о многообразии видов прыжков.

**Задачи:** - учить правильной технике выполнения разных видов прыжков;

- развивать скоростно-силовые качества;
- показать значение умения правильно прыгать в разных бытовых ситуациях;
- прививать интерес к прыжкам, как к виду спорта.

**Действующие лица:** Птица ЭнгриБёрдс – Жёлтый, инструктор по прыжкам, выпускник школы прыжков – воспитанник подготовительной группы, воспитатель, дети.

**Атрибуты:** спортивные маты, воротики разной высоты, рулетка, гимнастическая скамья, гимнастическая палка, большая гимнастическая скакалка, воздушные шары, пособия для игры «Поймай воробья», тумба для прыжков, кочки, вывеска «Школа ЭнгриБёрдс», карточки с изображением техники прыжка, музыкальное сопровождение из мультфильма и призы.

#### **Ход мероприятия:**

*Дети подходят к спортзалу. На дверях висит вывеска, звучит музыка. Их встречает Инструктор и выпускник.*

**Инструктор:** - Ой! Здравствуйте! Не проходите мимо! Посетите нашу школу прыжков! Сегодня у нас день открытых дверей! Приглашаем всех, кто хочет научиться прыгать и узнать больше о прыжках!

**Воспитатель:** - Ну, что, ребята, заглянем в эту необычную школу?

**Дети:** - Да-а-а!

**Инструктор:** Конечно, заходите! Тем более что вас встречаем мы... инструктор по прыжкам и лучший выпускник нашей школы (*имя*). Для входа в школу надо взять жетон, любого цвета. ...*Дети берут жетоны.*

**Инструктор:** - О! А, вот и сам директор идёт! ЭнгриБёрдс – Жёлтый!

*Под музыку выпрыгивает Жёлтый.*

**Жёлтый:** - Здравствуйте ребята! Рад приветствовать вас в нашей школе! Я, лучший прыгун планеты! Даже умею прыгать с рогатки! Могу и вас научить и кое- что показать. Пойдёмте, посмотрим на наш специальный тренировочный зал.

*Все проходят внутрь зала, где уже расставлены атрибуты для прыжков. Все вместе рассматривают их, останавливаясь на каждой локации. Жёлтый, Инструктор и выпускник показывают технику выполнения каждого вида прыжка. Используются локации для следующих видов прыжков:*

**1 локация: прыжок в длину с места.** Ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами от размеченной линии с интенсивным взмахом руками, и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками.

**2 локация: прыжок в длину с разбега.** Разбег совершается на передней части стопы. Корпус при разбеге несколько наклонен вперед. Руки согнуты в локтях. Последние шаги ребенка несколько короче предыдущих. Толчковая нога энергично ставится на брусок всей ступней при наименьшем сгибании колена. Отталкивание начинается энергичным выпрямлением стопы. Бедро маховой ноги поднимается вверх - вперед, и голень выносится вперед. Руки взмахом выносятся вперед - вверх и начинается полет. В полете обе ноги, согнутые в коленях, а перед приземлением выпрямляются вперед. Руки совершают движение вниз - назад. При приземлении руки резко выносятся вперед, и из положения приземления ребенок выходит путем выпрямления ног и опускания рук вниз.

**3 локация: прыжок в высоту с разбега.** Разбег выполняется так же, как и в прыжке в длину с разбега. Отталкивание происходит ногами, в положении лицом к воротикам с одновременным взмахом двумя руками. Маховая нога, преодолев планку, и опускается вниз. Толчковая нога повторяет ее траекторию. В полёте ноги соединяются и приземление происходит на обе стопы.

**4 локация: прыжок в глубину.** И.П.: ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад, затем отталкивание путем выпрямления ног и взмаха рук вперед-вверх. Отталкивание производится двумя ногами одновременно. Во время полета руки совершают взмах вперед-вверх. Приземление происходит сначала на носки, а затем с опусканием на всю ступню.

**5 локация: прыжок в высоту в беге.** Разбег выполняется на передней части стопы. Последний шаг приходится на толчковую ногу. С силой выполняется разгибание толчковой ноги, а маховая нога коленом идет вверх. В это время руки выполняют движение вверх - вперед и одна рука дотягивается до предмета. Приземление выполняется на обе стопы, пружиня.

**6 локация: прыжок на двух ногах через движущийся предмет (большая скакалка).** Скакалку нужно держать не натягивая. Ребёнок прыгает через скакалку вперед, не касаясь её ступнями, и приземляется на обе ступни.

*Детям задаются вопросы, ведётся диалог.*

**Жёлтый:** - как вы думаете, где мы можем применить этот вид прыжков? В какой ситуации может пригодиться умение прыгать именно так? Важно ли соблюдать правила техники безопасности прыжков?

**Инструктор:** - в каких играх мы используем прыжки? Связаны ли прыжки со спортом? Представьте и расскажите где и когда вы можете прыгать? Приведите примеры, придумайте примеры (представьте, помечтайте, выдумайте).

**Жёлтый:** Ну! Здорово же! Понравилось вам? А, сами попробовать хотите? Тогда мы вам поможем. Слушай мою команду! Помощникам, разойтись к своим тренажёрам! Всем ребятам подойти к тому помощнику, у которого жетон такого же цвета, как у вас. Вы его выбрали при входе в зал. Имейте в виду, что все будут переходить от одной локации, к другой вместе с помощником и у всех будет возможность попробовать все представленные виды прыжков.

**Инструктор:** - Внимание! Раз! Два! Повернись! Три, четыре, развернись!

*Смена тренажёров под музыку. Выполняется практическая часть по типу круговой тренировки.*

**Жёлтый:** Вот это да-а-а! Вот это замечательный сегодня денёк! Все такие молодцы! Кто назовёт, какие виды прыжков сегодня мы узнали и попробовали?

**Дети:** отвечают.

**Жёлтый:**-Господин инструктор, что-то мне ещё хочется чем-нибудь детей порадовать! Есть у нас в запасе какое-нибудь энергетическое подкрепление, для поддержания физических сил?

**Инструктор:** Конечно, конечно, но просто так я его не отдам! Предлагаю поиграть в игру «Поймай комара!»

*Дети под музыку играют в игру.*

**Инструктор:** - Молодцы! Ну, теперь, конечно подарю вам вкусный приз для поддержания физических сил!

*По окончании игры, дети получают сладкий приз – энергетическое средство для поддержания физических сил.*

**Жёлтый:** - Я так рад, что вы зашли к нам в школу! Приходите ещё! Мы будем очень рады! До свидания ребята!

*Дети превращаются в птичек ЭнгриБёрс, весело прощаются и уходят в группу.*



