



«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ»

Виды прыжков:

1. Подпрыгивания
2. Прыжок в глубину с места
3. В длину с места
4. В длину с разбега
5. В высоту с разбега

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Прыжки могут проводиться в помещении и на улице.

Во избежание травм следует соблюдать следующие **ПРАВИЛА**:

1. нужно обеспечить место приземления.

Малыши могут прыгать на

- песок
 - взрыхлённую землю
 - снег.
2. Для старших детей особенно прыжка с разбега следует иметь на участке прыжковую яму, в спортзале гимнастический мат.
 3. Гимнастические маты или прыжковые ямы следует располагать не ближе чем 3 - 4 метра стены, забора или кустарника.
 4. Веревочку или планку при прыжках в высоту следует располагать со стороны противоположной разбегу.
 5. Не разрешать прыгать в длину или высоту неорганизованным непрерывным потоком.
 6. Небезопасно спрыгивать на траву так как можно под скользнуться.
 7. Хорошо обучать спрыгивать с высоких пеньков. Надо убедиться в том, чтобы рядом не было сильно выступающих над землей корней.
 8. Для спрыгивания или перепрыгивания можно использовать и камни с плоской поверхностью, предварительно проверить их устойчивость.
 9. Дети могут прыгать с невысокого бережка в мелкую воду поднимая брызги. Но при этом надо проверить дно, убедиться в отсутствии острых предметов.
 10. Во время выполнения прыжков в высоту с разбега воспитатель должен находиться с той стороны где дети приземляются, выполняя страховку.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

При прыжках в высоту и длину с разбега приземляться на руки.

Общая характеристика прыжкам:

Прыжки относятся к ациклическим скоростно-силовым движениям. Имеют широкое применение в двигательной активности человека, укрепляют костный двигательный аппарат ног, туловища, тренирует глазомер.

Техника прыжка:

1. исходное положение
2. отталкивание (разбег) замах
3. толчок
4. полёт
5. приземление.

Каждый предшествующий элемент подготавливает и обуславливает последующей. В прыжках вверх и длину с места начальное движение - приседание и небольшое отведение рук назад, от прыжка с разбега, сам разбег.

Частое выполнения упражнений в прыжках убеждает детей в том, что при спрыгивании достаточно небольшого отталкивания вверх-вперед. А при перепрыгивании через ручеек, канавки требуются более сильное отталкивание.

В прыжках с разбега главное внимание следует уделять сочетанию разбега и отталкиванию одной ногой. Дети должны сперва научиться основам техники прыжка, и только потом учить их правильной длине разбега и точности отталкивания.

Если направлять внимание детей на положение рук при разбеге, то качество прыжка ухудшится. Только после появления уверенного, энергичного отталкивания и мягкого приземления можно напомнить детям о взмахе рук.

Однако при показе прыжков даже маленьким детям **воспитатель должен показать прыжки правильно со всеми составляющими ее элементами.**

Методика обучения, способы выполнения, техника выполнения подпрыгивание и прыжков в глубину (спрыгивание).

Подпрыгивания

Техника выполнения

При подпрыгивании на двух ногах ребенок занимает исходное положение: ступни параллельно, руки произвольно или на пояс.

1 фраза - полуприседание.

2 фаза - энергичные отталкивание путем выпрямления ног.

3 фаза - полет (ноги прямые).

4 фаза - приземление на полусогнутые ноги. В начале опуститься на переднюю часть ступни, затем на всю ступню.

Подпрыгивания - выполняются на месте, в движении на одной и двух ногах.

Подпрыгивания на двух ногах с продвижением вперед отличается от подпрыгивания на месте направлением отталкивания вперед- вверх. Подпрыгивание на одной ноге может совершаться на всей ступне, на передней части и с перекатом с пятки на носок.

Особенности выполнения.

1 младшая. На третьем году жизни дети уже умеют подпрыгивать на месте и продвигаться вперед, но приземляются на прямые ноги и быстро утомляются.

2 младшая. Дети четырех лет уже продвигаются на 2- 3 метра. Приземляются на мягкие, несколько согнутые ноги. На последующих возрастных этапах подпрыгивания разнообразятся, т.к. Обогащается двигательный опыт детей, совершенствуется качество выполнения.

Методика обучения.

На третьем году жизни используется показ взрослого, игровые приёмы имитационного характера.

Детям предлагается достать игрушку, до которой нужно дотянуться, или попрыгать, подвигаясь вперёд (как мячики, как зайчики.)

На четвёртом году жизни более детально разучивание подпрыгиваний. В начале детям предлагается выполнить пружинистые приседания, затем подпрыгивать на месте несколько раз подряд, руки произвольно. Далее подпрыгивание на месте, стараясь коснуться рукой или головой ленточки или руки воспитателя и так далее (предмет подвешивается несколько впереди ребенка, чтобы не потерять равновесия). В этом возрасте вводится подпрыгивания на двух ногах вперед на 2 – 2,5 метра

Средняя группа.

На пятом году жизни подскоки усложняются разнообразными заданиями. Например, подскоки с поворотом направо, налево, вокруг себя, ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед на 2, 5- 3 метра. Эффективным является выполнение игровых заданий: взять флажок, ленточку, игрушку, продвигаться с ним путем подпрыгивания.

Старшая группа.

На шестом году жизни подпрыгивания разнообразятся: ноги скрестно, одна нога спереди - другая сзади, прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед: подпрыгивание с разбега, доставая подвешенный предмет на 10 -15 сантиметров выше поднятой руки ребенка. Прыгать с ноги на ногу, из кружка в кружок, через ленточку, прыгать на двух и одной ноге боком через линию, веревку, подпрыгивать поворотам на прыжках.

Подпрыгивания усложняются разнообразными движениями рук: одновременные и поочередные движения рук и плечами вверх-вперед, в сторону, хлопки перед собой, над головой, сзади под коленом.

С целью формирования у детей высокого подпрыгивания и прыгучести предлагается перепрыгивать через кегли, мешочки, набивные мячи и другие предметы, совершать подпрыгивания разной высоты (один раз повыше и другой пониже и в других сочетаниях), совершать высокий прыжок из полуприседа или полного приседа со вздохом рук. Эти упражнения подготавливают ребенка к освоению техники прыжков в длину и высоту.

Подготовительная группа.

На седьмом году жизни подпрыгивания на месте усложняются дополнительными движениями: развести ноги вперед и назад и снова свести; подпрыгнуть принимая положение группировки: подпрыгивания нанести спать с продвижением вперед приподнятый или ограниченный плоскости (на скамейке, на наклонной доске, на нижней рейке шведской стенки держась руками за рейку на уровне груди.

Закрепление новых подпрыгивание в играх эстафетах: "зайка", "воробей", "поймай комара» и так далее, "не оставайся на полу", "классы» эстафеты с разнообразными подпрыгиваниями в сочетании с другими. Большое значение для формирования ритмичности, мягкости, пластичности подпрыгиваний в сочетании с движениями рук имеют танцевальные шаги и разные танцы.

Прыжок в глубину (спрыгивание)

Техника

Прыжок в глубину в детском саду применяется как самостоятельный вид прыжка и как завершающий момент при ходьбе по бревну или скамейке, лазанье по гимнастической стенке, также в подвижных играх.

1 фаза - исходное положение ноги параллельно на ширине ступни, полуприсед, отвести руки назад. Присед должен быть не сильно глубоким, так как перемещение центра тяжести на большие расстояния затрудняет отталкивание. Важным моментом в выполнении этого вида прыжка является слитность первый и второй фазы.

2 фаза – основная. Заключается в отталкивании, производимом двумя ногами одновременно, путем подтягивания и выпрямления ног. За счет сильного сокращения

мышц обеспечивается сила толчка, скорость полета. Направление отталкивания вперед-вверх.

3 фаза - полет. Во время полета руки совершают взмах вперед-вверх, помогают движению тела и обеспечивает более высокий подъем над землей. Во время полета тело выпрямляется и слегка прогибается.

4 фаза - заключительная. Состоит приземлении, сначала на носки, затем на всю ступню. За счет амортизации в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах, что обеспечивает приземление без резких сотрясений и толчков. После приземления начинается выход, когда ребенок выпрямляется и идет вперед. Этот момент должен естественно переходить из амортизации в положение выпрямления.

Особенности выполнения

Дети начиная с **одного до полутора лет** уже взбираются на разные предметы, но в начале не спрыгивают с них, а просто сходят. Первые попытки спрыгнуть отличаются одновременностью отталкивания: вначале ребенок выставляет одну ногу вперед и отталкивается одной, а затем другой ногой.

Трехлетний ребенок уже самостоятельно спрыгивает с высоты 10-15 см. Приземления осуществляется на прямые ноги на всю ступню. Некоторые дети, пытаются приземлиться на полусогнутые ноги, низко приседают и иногда садятся на пол. Это объясняется слабостью мышц нижних конечностей. Чаще всего такое приземление отмечают у детей имеющих излишний вес.

Руки при прыгании у большинства детей трех лет еще бездействуют или служат опорой сзади или спереди тела для удержания равновесия при приземлении.

Дети четырех лет фиксируют исходное положение для прыгания полу сгибая ноги. В том же положении согнутыми ногами отталкиваются вначале на носки, а затем спускаются на всю ступню.

Иногда дети отталкиваются больше вперед, чем вверх, приземляются далеко от предметов, с которых прыгают. В этом случае приземления обязательно происходит на всю ступню или на носки с последующим переходом на всю ступню. В этом возрасте ребенок помогает себе руками, еще весьма незначительно, выполняют взмахи вверх-вниз с небольшой амплитудой.

На последующих возрастных этапах отмечают нарастание силы отталкивания, которая производится в момент выпрямления ног, руки энергично помогают полету.

На шестом-седьмом году жизни у большинства детей при систематическом обучению отмечается прогибание корпуса во время полета, точность и четкость выполнения всех фаз прыжка и особенно приземления.

Методика обучения

Спрыгиванию детей начинают обучать с **третьего года жизни**. В начале детей учат сходить с небольшой высоты, а затем спрыгивать с помощью взрослого, который поддерживает ребенка за руку, ободряет его, поясняет, как нужно действовать.

Многие дети не решаются спрыгивать из-за боязни высоты. Поэтому на данном возрастном этапе важным оказывается применение упражнений, воспитывающих смелость. В них можно отнести к переход с одного предмета на другой, с помощью воспитателя и без неё. Хороший эффект дает спрыгивание вниз с довольно высоких предметов (стул, диван) с приземлением на мат (это упражнение может быть рекомендовано для выполнения дома) .

На четвертом году жизни основной задачей при обучении спрыгиванию, как и остальным видам прыжков, является мягкое приземление на полусогнутые в коленях ноги.

Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких ящиков, кубов, 10- 15 см, а затем со скамейки 15- 20 см. При обучении спрыгиванию необходимо также уточнить положение головы, так как дети часто отпуская ее вниз.

На пятом году жизни прыжок в глубину уточняется и закрепляется. В этом возрасте дети спрыгивают уже и с бревна, и с реек гимнастической стенки и с пеньков.

А **на шестом году** спрыгивание сочетается с другими упражнениями. Чаще всего с упражнениями в равновесии при ходьбе по скамейке, по бревну, по пенькам. Увеличивается высота для спрыгиваний до 30 см. Детей этого возраста обучают спрыгиванию с прогибанием во время полета. Для этого предлагается достать ладонь воспитателя, ленточку или другой предмет. Чтобы научить детей отталкиваться не вперед-вниз а вверх- вперед, перед скамейкой, кубом, бревном натягивается веревка или резинка на высоте 5 -10 см, которую ребенок должен перепрыгнуть.

На седьмом году жизни спрыгивание усложняется различными заданиями:

- прыгнуть в определенное место за линию, в круг, квадрат,
- спрыгнуть с поворотом 90 -180 градусов, при спрыгивании сделать хлопок перед собой,
- спрыгнуть спиной вперед.

В этом возрасте высота для спрыгиваний увеличивается до 40 см. Умение спрыгивать закрепляется в подвижных играх («Воробушки и кот» для детей четырех лет, «Лиса в курятнике» 5 лет, «Не оставайся на полу» 6 лет).

С детьми старшего дошкольного возраста проводятся эстафеты с использованием упражнений на гимнастической скамейке, стенке, бревне и пеньках, которые также заканчиваются прыжком в глубину.

Прыжок в длину с места

Техника:

1 фаза — исходное положение. прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседа отвести руки назад.

2 фаза — толчек. энергичным движением рук вперед - вверх оттолкнуться двумя ногами вперед – вверх.

3 фазы — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед -вниз, назад, одновременно производится наклон корпуса вперед к коленям.

4 фаза — приземление. В начале коснуться земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибание ног. Руки при этом опускаются вниз.

Особенности выполнения:

Прыгать в длину с места дети пытаются с **двух с половиной -трех лет**, но у них получается просто шаг одной ногой и слабое отталкивания другой. Это связано со слабостью мышц, недостатком координации движений и недостатком двигательного опыта. Поэтому некоторые дети легче овладевают навыком прыжков на одной ноге.

Четвертый год жизни - прыжок в длину отличаются тяжелым приземлением на прямые ноги, слабостью отталкивания и кратковременность полета. У многих детей отмечается не одновременное отталкивание двумя ногами. Движения рук не координируются с движениями ног.

Пятый год жизни - большинство детей не фиксирует исходное положение, а начинают прыжок почти схода.

Некоторые дети совершают не отталкивания двумя ногами, а делают шаг вперед, или прыжок в шаге. Также наблюдается недостаток или чрезмерно изгибание ног, что ведет к ослаблению толчка.

У одной трети детей отмечается направление отталкивания только вверх. При этом дети подтягивают колени к груди и приземляются сначала на носки, а затем на всю ступню.

В старшей - подготовительной группе совершенствуются качественные и количественные показатели прыжков в длину с места. Отталкивание становится более энергичным, руки работают с оптимальной амплитудой движения и у детей появляется качественный показатель- вынос вперед почти прямых ног во время полета, что удлиняет и приводит к увеличению количественный результат.

Методика обучения.

Систематическое обучение начинается **со второй младшей группы**. Для детей этого возраста сразу же вводится зрительные ориентиры, которые помогают понять суть движения.

Вначале дети перепрыгивают через линию, шнур, а затем, две линии, два шнура, через ручеек, с кочки на кочку. Сначала проводят индивидуальное обучение, а затем разные способы организации.

На пятом году жизни идет уточнение техники прыжка. Для этого используют ряд упражнений способствующих лучшему усвоению техники.

- 1 упражнение. Стоя руки внизу, подняться на носки со взмахом рук вперед-вверх.
- 2 упражнение. Из полуприседа, руки вниз-назад быстро выпрямляются, поднимаясь на носки со взмахом рук вперед и вверх.
- 3 упражнения. Тоже самое, но с небольшим выпрыгивание от земли.

Младшая группа - в длину- от 20-25 до 40 см.

Средняя группа - до 50 см и более.

С целью усвоения оптимальной траектории полета детям даются задания с преодолением препятствий (прыжки через куб, мяч, резинки и так далее) большой эффект при обучении дают введение ориентира в виде ленточки или веревки, положенный на расстоянии равном результатам предыдущего прыжка на 5 или 15 см дальше полученного результата.

В старшей подготовительной группе совершенствованию техники прыжка служат упражнения:

- 1 упражнение. Поднять взмахом колено вперед, затем резко выпрямить голень вперед.
- 2 упражнение. При прыжке в длину преодолеть высоту 10- 15 см.
- 3 упражнения. Впрыгивать на возвышении (на мостик , 2 мата, скамейку)
- 4 упражнения. Совершает прыжки с ноги на ногу с приземлением на заметку (многоскоки).

Умение прыгать в длину с места закрепляется в подвижных играх и в различных эстафетах, включающих основные движения в сочетании с прыжками.

Прыжок в длину с разбега

Техника выполнения

В детском саду используются прыжок с разбега способом согнув ноги.

- I фаза - разбег.** Длина разбега 10- 15 метров. Он выполняется на передней части стопы, в начале медленно, затем быстро. Туловище наклонено слегка вперед, руки как при беге согнуты в локтях, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение. Толчковая нога (любая) энергично ставится на брусочек всей своей ступней при наименьшем сгибании колена.
- II фаза - отталкивание** начинается энергичным выпрямлением стопы, бедро маховой ноги поднимается вверх, голень также выносятся вперед. В это время руки махом выносятся вперед вверх и начинается полет.
- III фаза - полет.** Колени толчковой ноги подтягиваются и находятся впереди маховой ноги. Обе ноги, согнуты в коленях приближаются груди (положение группировки), а перед приземлением выпрямляются вперед. Руки во время полета двигаться вверх- вперед.
- IV фаза - приземление.** Оно производится также как и в длину с места на пятки, перекатом на всю стопу, руки выносятся вперед для устойчивости тела.

Методика обучения:

Систематическое обучение прыжкам в длину с разбега начинается **на пятом году жизни.** Последние годы закрепляется и совершенствуется. Разучивается прыжок с небольшого разбега 3-5 метров на средней скорости. Вначале детям зону отталкивания увеличивают 40- 50 см (используется не доска, а место обозначенное кругом или прямоугольником).

Важным моментом методики обучения прыжков в длину с разбега является определение более сильной толчковой ноги. С этой целью используется следующий прием:

1. предложить детям произвести удар по мячу с разбега.
2. Предложить попрыгать на одной ноге.
3. Предложить преодолеть высоту 15- 20 см с прямого разбега.

Незначительное количество детей выполняют толчок как одной, так и другой ногой. Таким детям нельзя производить толчок какой-то одной ногой. У них обе ноги одинаковой силы.

Не менее важно определить расстояние разбега для детей разного возраста и разной физической подготовки.

- 4 – 5 лет разбег равен 6 – 8 метров
- 6 лет – разбег равен 8 – 11 метров
- 7 лет – 11 – 15 метров.

От места отталкивания отсчитывается четное количество шагов. Толчковая нога ставится назад, разбег начинать с толковой ноги (один шаг).

Детям старшего дошкольного возраста воспитатель помогает определить оптимальное расстояние для разбега. С этой целью на дорожки разбега проводится линия с делением на метры, и ребенок выполняет прыжки с разного разбега от восьми до пятнадцати метров.

Критерием для установления расстояния является нарастание скорости к концу разбега.

Если скорость ребенка к концу разбега снижается, то расстояние разбега нужно уменьшить.

С целью формирования прямолинейности разбега используется бег по коридору (две линии шириной 20 сантиметров, шнуры, веревки и так далее).

Зона отталкивания (40 сантиметров) постепенно уменьшается до двадцати сантиметров.

Для формирования более точного отталкивания рекомендуются следующие упражнения:

1. Прыжки с места через разложенные или расставленные на расстоянии 60- 80 см друг от друга предметы (мешочки, набивные мячи, ленточки, кубики, гимнастические палки и так далее).
2. То же самое, но в беге с ноги на ногу.
3. Прыжок в длину с разбега с преодолением высоты в 15 см установленный в начале места приземления, в середине и начале полета.

Для увеличения скорости разбега:

1. Бег наперегонки
2. Бег с ускорением
3. Сбегание со склона
4. В беге за воспитателем.
5. Соревнования.

Для освоения техники прыжка большое значение имеет сила ног ребенка:

1. Прыжки на одной ноге.
2. Прыжки с ноги на ногу.
3. Выпрыгивание из низкого приседа
4. Прыжки из обруча в обруч, из круга в круг
5. Прыжки на возвышения.

Совершенствование прыжка.

Закрепление техники в подвижных играх и эстафетах, где прыжок сочетается с другими основными движениями

Прыжок в высоту с разбега.

Техника:

В детском саду прыжки в высоту с разбега выполняются с прямого разбега способом согнув ноги.

- 1 фаза - Разбег. Производится с расстояния 3х, 5ти, 7ми, 9ти шагов. К концу разбега скорость должна возрастать. Толчковая нога становится на место отталкивания, которое находится на расстоянии вытянутой от планки руки.

- 2 фаза. Отталкивание. Производится толчковой ногой.
- 3 фаза. - Полёт. В это время маховая нога согнутая в колене резко выносится вперед - вверх, а толчковая выпрямляется с наклоном туловища вперед. Руки совершают взмах вперед и вверх. К концу полета ноги опускаются вниз.
- 4 фаза. Приземление. Совершается на всю ступню с некоторым опережением постановки ног пятки или носка. Для подготовительных детей доступен прыжок в высоту бокового разбега способом перемахивания.

Методика обучения:

Овладению технике прыжка способствуют следующие упражнения:

1. Перешагивание через веревку высотой 20- 30 см.
2. Тоже после трех- пяти шагов. Сначала в медленном, а после в быстром темпе.
3. Отталкивание с первого шага вверх одной ногой поставленной с пятки с одновременным взмахом рук перед линией.
4. Тоже самое с глубоким приседом до касания руками пола.
5. Постепенное увеличение скорости разбега.
6. Постепенное увеличение высоты от тридцати до шестидесяти сантиметров и выше.
7. Для того чтобы дети не отталкивали слишком близко или далеко от планки, нужно вводить зрительный ориентир на расстоянии 50 -70 см от планки (веревка, шнур, зрения, круг) такой же зрительные ориентир вводится и для места приземления.
Задание — приземлиться не дальше линии (в высоту)
8. Некоторые дети во время прыжка оттягивают носок маховой ноги при полете. Это ведет к неправильному приземлению. Данный недостаток можно легко устранить используя игровой элемент " покажи подошву". При этом задании воспитатель находится дальше места приземления ребенка лицом к нему.
Прыжок в высоту закрепляются и совершенствуются в подвижной игре "лягушка и цапля" и в соревнованиях "кто выше".