

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	–	–	–
Средний дошкольный возраст	–	–	–
Старший дошкольный возраст	<p>У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Они могут принимать в полёте более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: сделать препятствие для прыжка, повесив верёвочку или положив прут на</p>	<p>Учить детей примерно определять высоту, доступную для прыжка</p> <p>Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки</p> <p>Воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность</p>	<p>Не следует добиваться большой высоты прыжка, лучше обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удержать равновесие при глубоком приседе. Обращать внимание на мягкое эластичное приземление с носка на всю ступню. Разбег не должен превышать 4 – 5 м. При большом разбеге детям трудно рассчитывать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться. Вначале высота прыжка должна быть небольшой (15 -20 см), затем больше (30 -40см). Для прыжков в высоту используется верёвка длиной 3 – 3,5 м</p>

распорки

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ВЫСОТУ С МЕСТА

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Дети прыгают тяжело на всю стопу. Их ступня не сформирована, движения не координированы	Вызвать желания детей повторять движения Учить детей мягко приземляться на полусогнутые ноги	Обращать внимание на обучению отталкиванию, следить за тем, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкиваясь, не сгибая колени.  Следить за тем, чтобы не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично
Средний дошкольный возраст	Неокрепшая ступня ребенка. У детей нет понятия о взаимозависимости двигательных действий	Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной      Дети должны освоить подпрыгивания на месте с разными положениями рук	Следить за дыханием детей: дети должны дышать ровно, ритмично.  Чередовать физические нагрузки с отдыхом
Старший дошкольный возраст	Дети начинают понимать взаимосвязь двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь	Приучить детей целесообразно использовать приобретенные навыки, менять способы действий в зависимости от ситуации (напрыгнуть на скамейку и	Не следует добиваться большой высоты прыжка, следует обращать внимание на технику выполнения прыжка

		спрыгнуть с нее)	
--	--	------------------	--

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	–	–	–
Средний дошкольный возраст	–	–	–
Старший дошкольный возраст	У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Дети могут принимать в полёте более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Дети могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: взрыхлить верхний слой в прыжковой яме	Учить детей примерно определять длину, доступную для выполнения прыжка  Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки  Воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность	Обращать внимание на технику выполнения, при приземлении на глубину приседа, на мягкое эластичное приземление с носка на всю ступню.  Разбег не должен превышать 4 – 5 м.  При большем разбеге детям трудно рассчитывать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ С МЕСТА

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню	Учить детей синтезировать приобретённые умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени. Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги Учить реагировать на ориентиры	Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на полусогнутые ноги
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня	Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук Учить поддерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперёд	Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание на сильный толчок и резкий взмах руками
Старший дошкольный возраст	Дети не умеют группировать в полёте и выносить ноги вперёд. Не умеют рассчитывать точность приземления в определённое место	Учить детей рассчитывать точность приземления в определённое место Учить группировать в полёте и выбрасывать вперёд ноги Соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть	Не следует добиваться большой длины прыжка, обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удерживать равновесие при глубоком приседе

