

Особенности выполнения прыжков детьми разных возрастных групп

Упражнения для детей 3 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, «как зайчик».
2. Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту), которая лежит на коврикe возле носков ног.
3. Прыжки в обруч с плоским ободом, который лежит на коврикe (траве), и выпрыгивание из него.
4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 20--35 см), который выложен из двух скакалок (лент).

Прыжки в длину с места через ветку, лежащую на земле, канавку или тропинку шириной 25--30 см. Прыжки с бугорков, пеньков высотой 15--20 см. Подпрыгивания на обеих ногах вверх с доставанием веток деревьев и кустов.

Упражнения для детей 4 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе.
2. Прыжки на месте -- ноги вместе, ноги врозь.
3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5--2 м.

4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35--50 см).

5. Прыжки в глубину с невысоких предметов (10-- 15 см).

Упражнения для детей 5 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.

2. Прыжки на месте -- ноги скрестно и с ноги на ногу.

3. Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаюсь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5--8 см выше поднятой вверх руки ребенка.

4. Прыжки последовательно через 2--3 веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3--4-обруча).

5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 2,5--3 м.

6. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50--70 см), приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).

7. Прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15-- 20 см, приземляясь мягко и устойчиво.

8. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.

9. Прыжки в длину (80--100 см) с разбега 4--5 м.

10. Прыжки в высоту (30--35 см) с разбега 3--4 м.

Прыжки в длину с места через канавку, ветку, шишки и другие невысокие (до 5--10 см) предметы. Прыжки в длину (с холмиков, пеньков, бревна шириной 20--25 см).

Подпрыгивания на обеих и одной ноге с доставанием веток, продвигаясь вперед на 2,5--3 м. Прыжки в длину с разбега через неширокие канавки (40--50 см).

Упражнения для детей 6 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180° за один прыжок.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.

3. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10--12 см выше поднятой вверх руки ребенка.

4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 70--80 см).

5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.

6. Прыжки с высоты 30--35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания).

7. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.

8. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно--на правой и левой.

9. Прыжки в длину (130--150 см) с разбега 6--8 м.

10. Прыжки в высоту (35--40 см) с разбега 4--6 м.

Прыжки в длину с места и разбега через канавку шириной 60--80 см, приземляясь на мягкий грунт. Прыжки в глубину (с пеньков, бревна толщиной 25--35 см) и с продвижением вперед на обеих ногах на расстояние 3--4 м. Прыжки через невысокие (20--30 см) кочки, кустики и другие препятствия.

Упражнения для детей 7 лет

1. Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.

2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15--20 см выше поднятой вверх руки ребенка.

3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м

4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90--100 см).

5. Прыжки с высоты 40--45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).

6. Прыжки через длинную скакалку, которая вращается.

7. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.

8. Прыжки в длину (150--180 см) с разбега 8--10 м.