

Консультация для родителей

«Формирование навыка правильных прыжков у детей дошкольного возраста»

ПРЫЖКИ

Прыжок - один из видов основных движений - относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребенка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

Методика обучения прыжкам.

Обучение прыжкам идет целостным методом, т.е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Но взрослый обращает внимание детей на тот элемент, который еще плохо получается, например, отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки.

Овладению сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения. Так, выработке энергичного отталкивания способствует прыжок вверх с доставанием высоко подвешенного предмета, прыжки через линии, прыжок с разбега на возвышение - впрыгивание.

Для любого вида прыжка необходимо **правильное приземление**. Поэтому важно, как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия.

На первых этапах обучения большое значение приобретает **показ прыжка**, при этом особое внимание уделяется мягкому приземлению. Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное - правильно приземлиться, не потерять равновесие. В процессе обучения малышей используется близкий им образ - зайчики, мячик, воробышки. Детям 5-6 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Поэтому старшие дети должны выполнять приземление легко, уверенно, одним слитым движением. Мягко опустившись сначала на носки, перейти затем на всю стопу и выпрямить ноги. Взрослый варьирует задания, добиваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в высоту и в длину.

Важным элементом прыжка является **отталкивание от опоры**. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное - своевременным, быстрым, иначе даже большая мощность толчка, но в замедленном темпе не приведет к нужному результату - ребенок не перепрыгнет палку, канавку. Основная ошибка при овладении прыжком с места - отталкивание

последовательно одной и другой ногой. Наблюдается также отталкивание одной ногой и подтягивание к ней другой в момент приземления. Не следует сразу добиваться от ребят сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании оказывается достаточным небольшой толчок, направленный вверх-вперед; перепрыгивание пенька, канавки требует более сильного отталкивания.

В прыжках с разбега главное внимание следует уделять *хорошему сочетанию разбега, толчка одной ногой (правой или левой) и приземлению одновременно на обе ноги*. Дети должны научиться основам техники прыжка, и только после этого взрослый может сказать о длине шагов при разбеге, точности отталкивания. Ребенок выполняет прыжок с разбега в привычном для него темпе, с более удобного для себя расстояния при разбеге, свободно взмахивая руками. Если направлять внимание детей на положение рук при разбеге, то, как правило, качество прыжка ухудшается. Для ребенка создаются дополнительные трудности, он не может сразу овладеть хорошей координацией различных мышечных групп. Только после появления уверенного энергичного отталкивания и мягкого приземления можно напомнить детям о взмахе рук. Однако при показе прыжка даже маленьким детям взрослый должен выполнить прыжок правильно, со всеми составляющими его элементами: предварительно отвести руки назад, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести их вперед при приземлении и опустить. Движения рук постепенно появляются у детей при систематических упражнениях в прыжках, естественности их выполнения, свободного и непринужденного отталкивания, увеличении длины прыжка.

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Малыши могут спрыгивать на песок, взрыхленную землю, снег. Для старших детей, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале - гимнастический мат, так как дети прыгают далеко и при этом приземляются на пятки. Спрыгивать на траву небезопасно - можно поскользнуться. Хорошо спрыгивать с невысоких пеньков. Надо только убедиться в том, чтобы рядом не было сильно выступающих над землей корней. Детям нравится спрыгивать с лежащего дерева, но оно не должно быть сгнившим, трухлявым (часто бывает под хорошей на первый взгляд корой березы прогнившая древесина). Для спрыгивания, перепрыгивания можно использовать и камни с плоской поверхностью, но предварительно надо проверить их устойчивость. Не рекомендуется прыгать с мокрых камней, особенно в обуви. Любят дети спрыгивать с невысокого бережка в мелкую воду, поднимая брызги. Но при этом надо проверить дно, убедиться в отсутствии острых предметов. В зимнее время полезно спрыгивать со снежных валов, бугорков высотой, соответствующей данной возрастной группе.

Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия - бумажная полоса, две палочки, небольшая канавка и т. п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия в соответствии с возрастающими силами ребенка вызывает у малыша стремление правильно прыгнуть, придает ему уверенность, развивает смелость, решительность.

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).

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.

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.

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.
9. Прыжки в высоту (40-50 см) с разбега 6-8 м.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от взрослых (педагогов и родителей) глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-

двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.