



Консультация для воспитателей

«Методика освоения различных видов прыжков детьми дошкольного возраста»

Прыжок — один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

Прыжок, как один из видов **основных движений** имеют большое значение для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развивает равновесие, координацию движений, смелости. Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику и занятия, усиливают их физиологическое воздействие.

Очень ценны прыжки со скакалкой. Они содействуют тренировке дыхания, развитию выносливости детей. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности детей, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движений рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки.

Методика обучения прыжкам.

Обучение прыжкам идет целостным методом, т. е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Педагог 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.

Педагог 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 инструктор 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 ребят 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 воспитатель 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. Желательно использовать и близлежащую школьную спортплощадку.

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.

Прыгать со скакалкой следует на свободном от травы месте. Прыжки с разбега хорошо использовать при перепрыгивании кустика травы, земляного бугорка, снежного кома, канавки, дерева.

Виды прыжков:

Подпрыгивание — одно из первых прыжковых упражнений, доступное маленькому ребенку. Выполняется оно как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Подскоки хорошо регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением, приучая детей подпрыгивать в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Надо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.

Постепенно подскоки ***усложняются***: изменяется положение рук (в стороны, к плечам, на пояс) и ног (вместе, в стороны, вперед, назад), вводятся повороты, ограничивается площадь приземления (в кружке, обруче, на линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед, чередуются подскоки на двух и на одной ноге. Например, три подскока на месте, на четвертый высокий подскок повернуться кругом.

Прыжок вверх с места хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Выполняется прыжок толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп.

Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно инструктор добивается от детей правильной хорошей **техники**: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

С целью выполнения активного прыжка вверх детям предлагают достать предмет — мяч, ленточку, колокольчик, бубен, ветку дерева. В младших группах этот предмет держит воспитатель, регулируя высоту в зависимости от роста ребенка, его двигательных возможностей. Время от времени надо дать ребенку достать до ленточки, если у него не получается, и этим поддержать интерес к заданию. Бубен (ленточку) держать впереди ребенка, чтобы он его видел и не слишком запрокидывал голову. Если предмет расположить над головой ребенка, то он в прыжке может потерять равновесие.

Сложность двигательной задачи постепенно возрастает: достать стоя у предмета; с 2—3 шагов; с нескольких беговых шагов, отталкиваясь одной ногой. Основная сложность в обучении — научиться толкаться в нужном месте, не слишком далеко, но и не подбегая под ленточку или мяч. Старших дошкольников обучают маховым движениям рук, объяснив и наглядно показав, что это действие увеличивает дальность полета.

Прыжок в глубину (спрыгивание) укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. В прыжках в глубину закрепляется умение одновременно отталкиваться двумя ногами, активно разгибать стопы и правильно приземляться. Для дошкольников прыжок в глубину является самостоятельным видом прыжка. Кроме того, это умение необходимо и часто используется как заключительное движение после упражнений в равновесии, лазанье, в подвижных играх. Велико и его прикладное значение при преодолении естественных препятствий.

Вначале перед спрыгиванием ребенок стремится низко присесть, иногда даже наклоняется вперед, ему становится не так страшно, земля ближе. Однако выполнить так прыжок трудно, при глубоком приседании много сил требуется для отталкивания, поднятия центра тяжести тела. С появлением опыта дети выполняют соскок из положения стоя во весь рост.

Воспитатель должен показать и научить детей правильному исходному положению, при котором ноги расставлены примерно на ширину ступни, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад, голова поднята. При энергичном отталкивании вперед-вверх дети успевают в полете разогнуть ноги в коленях, руки поднять вперед. Приземлившись на носки, ребенок встает на всю стопу, сохраняя равновесие, старается держать голову и корпус прямо, смотрит вперед. Одновременно с выпрямлением ног руки опускаются вниз, затем выносятся вперед. Движения рук должны быть естественными, свободными, ненапряженными, что появляется при достаточно частых повторениях упражнений. При потере равновесия во время приземления надо уметь спокойно сделать шаг вперед или в сторону. Это особенно важно в прыжках с естественных препятствий. Чем выше прыжок, тем труднее мягко приземлиться.

Не следует увлекаться высотой препятствия. Дети 2—3 лет спрыгивают с высоты 10—15 см, 6—7 лет — 35—40 см. По мере овладения прыжком в глубину задания усложняются: точно спрыгнуть в очерченный на земле кружок, между двух корней, спрыгнуть с поворотом налево, направо. Приземлившись, устоять в кружке, считая до трех. Хорошо укрепляют мышцы ног упражнения: спрыгнуть в кружок и тотчас выпрыгнуть из него, спрыгнуть в кружок и подпрыгнуть вверх, спрыгнуть со ступеньки и сейчас же выпрыгнуть на нее.

Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление стоя на всей стопе.

Правильное исходное положение перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.

В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.

Малыши в первую очередь должны овладеть правильным отталкиванием и мягким приземлением. Инструктор показывает, как выполнить прыжок. На этом этапе обучения не обращается внимание на положение рук, так как дети не могут освоить полную координацию движений в прыжке. Приземляются малыши на переднюю часть стопы или на носки. С увеличением дальности прыжка, появлением энергичного выноса обеих ног вперед и хорошей группировки в полете меняется способ приземления. Оно выполняется на пятки с переходом на всю стопу. Поэтому старшим особенно необходимо прыгать на хорошо взрыхленную почву, песок, в гимнастическую яму.

Постепенно дети овладевают предварительным отведением рук назад и резким их взмахом вперед в момент отталкивания. При приземлении вытянутые вперед руки помогают удержать равновесие.

В обучении старших дошкольников обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх одновременно с вынесением ног вперед, не ставя их под себя. У детей уже есть стремление прыгать далеко, умение сильно оттолкнуться. На этой основе можно показать те элементы прыжка, от которых зависит его результат. Хорошим показателем умения прыгать в длину является четкое выполнение последовательно нескольких прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке в теплое время года, используя разные варианты прыжков. Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, ребенок свободен от вращения скакалки. Но в то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности. Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м.

Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Затем овладевают «вбеганием» и разнообразными прыжками через нее: с поворотом, в приседе, на одной ноге. Пока дети учатся, скакалку вращает инструктор с воспитателем или с кем-либо из детей, подлаживаясь к умениям и темпу прыжков каждого ребенка. Первоначально в прыжках дети высоко поднимают согнутые в коленях ноги, совершают много лишних движений руками и корпусом, наклоняются вперед, прыжки неритмичные. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей. В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног — вертикальные. Скакалку надо вращать поворотами кисти, а ребенок делает размашистые круги почти прямыми руками, замедляя вращение скакалки, поднимая ее высоко, задевая за скакалку ногами.

Овладевая действиями со скакалкой, ребенок *из исходного положения (скакалка за спиной)* перебрасывает ее вперед и переступает попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам. Так же перебросив сначала скакалку, перепрыгивает ее толчком обеих ног. Вначале прыжки получаются тяжелыми, ребенок сгибается, наклоняет голову, ноги его согнуты, поза напряженная.

Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой **способ**: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Инструктор объясняет, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю. После того, как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, дети пытаются прыгать через скакалку обычным способом.

С появлением легких ритмичных прыжков, хорошего владения скакалкой задания усложняются: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, с между-скоком, на один прыжок сделать два вращения скакалкой. Еще труднее прыгать вдвоем, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади. Инструктор должен всячески поощрять стремление детей, особенно мальчиков, овладеть прыжками со скакалками, которые должны быть всегда в распоряжении детей. Для создания и поддержания

стойкого интереса к этому движению можно показать детям иллюстрации и рассказать, как спортсмены (борцы, боксеры, легкоатлеты, гимнасты и др.) — используют в тренировке прыжки со скакалкой. Можно разучить с детьми стихотворение А. Барто «Веребочка», а во время спортивного досуга организовать веселые соревнования в прыжках, используя текст этих стихов.

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой.

При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5—2 мин. Детям, тяжело прыгающим, это время сокращается до 1 мин.

Впрыгивание на возвышение попользуется для обучения детей разбегу и толчку. Наличие конкретного препятствия — широкая устойчивая скамейка, банкетка, бревно высотой 30 см, пень, плоский камень, бугорок — облегчает детям двигательную задачу. Им понятно и интересно задание — вскочить на возвышение.

Первые попытки выполняются с места толчком двух ног, приземление также на обе ноги. Затем предлагается наскочить с 3—4 шагов разбега. Ребенок, оттолкнувшись одной ногой, прыгает на препятствие высотой 10—15 см в положение выпада одной ногой вперед и затем присоединяет другую ногу.

Надо также хорошо определить расстояние и место отталкивания. Если сделать толчок далеко от препятствия, можно не попасть на него, а при очень близком толчке можно зацепиться. Поэтому следует обозначить полосу отталкивания шириной 30—40 см. В зале желательно использовать резиновый коврик размером 40Х40 см. В дальнейшем дети учатся впрыгивать на препятствие, отталкиваясь одной ногой, а приземляться на обе ноги. Усложняя и дальше задание, предлагается прыгнуть в обозначенное на скамейке место (линию, кружок). После прыжка дети спокойно сходят с препятствия. При наличии необходимых условий для мягкого приземления разрешается спрыгнуть.

Прыжок в высоту с разбега доступен детям 5 лет, однако и более младшие дети пытаются его выполнить. Наибольшую сложность при овладении прыжком вызывает сочетание разбега с отталкиванием ног в установленном месте. Последующие: полет и приземление, знакомы детям по предыдущим упражнениям — прыжкам вверх и в длину с места. *Весь прыжок с разбега должен выполняться единым слитным действием.*

В начале обучения внимание детей фиксируется на умении выполнить небольшой разбег в 2—3 шага и сразу же, не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу.

Прыгать лучше всего через резиновый шнур или веревочку с грузами на концах, подвешенную так, чтобы при легком задевании она падала. Можно прыгать через прутик, положенный на два соседних пенька. Совершенно недопустимо привязывать шнур, иначе неудачный прыжок, да еще с падением, надолго запомнится ребенку и помешает освоению прыжка. Посередине веревки прикрепляется ленточка или небольшой флажок, что помогает детям видеть этот ориентир издали, лучше выдерживать направление разбега. Приземление выполняется на хорошо взрыхленную почву или в специальную яму.

Постепенно разбег увеличивается до 5—6 шагов. Длину разбега ребенок выбирает сам. Одному удобнее прыгать с короткого разбега, а другой разбегается издали с 8—10 шагов. Надо следить за тем, чтобы дети не снижали скорость перед отталкиванием. Разбег выполняется без напряжения, естественно, со свободными движениями рук, согнутых в локтях. *Не следует увеличивать высоту препятствия, пока у детей не появятся легкость, уверенность, слитное выполнение разбега и толчка.* В полете дети должны принять положение группировки, максимально приблизить ноги к груди в момент перехода через препятствие и затем успеть их выпрямить

приземляясь. Если прыжок был достаточно высокий, ребенок приземляется на носки и переходит затем на всю стопу. Некоторые дети, стремительно разбежавшись, прыгают не только высоко, но и далеко. В этом случае приземление происходит на пятки, как при прыжках в длину. Такое выполнение прыжка говорит о больших возможностях ребенка, для него следует увеличить высоту и добиваться правильного прыжка по преимуществу вверх с более крутой траекторией полета.

Прыжок в длину с разбега отличается от прыжка в высоту направленностью отталкивания и способом приземления. Общее, что объединяет оба прыжка, — слитность всех движений, особенно разбега и отталкивания в определенном месте.

В начале овладения прыжком у детей наблюдаются существенные ошибки, которые исправляются подводящими и подготовительными упражнениями, помогающими овладеть правильной техникой прыжка. *Ошибки* эти следующие:

1. Неритмичный разбег, недостаточное движение рук, иногда в беге широко расставлены стопы, перед толчком бег замедляется.
2. Толчок выполняется слабо, вяло, толчковая нога не распрямляется полностью в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах, руки плохо участвуют в движении, взмах ими слабый. После такого толчка при коротком прыжке ребенок даже может приземлиться на одну ногу.
3. В полете отсутствует или недостаточна группировка, маховая нога поздно подтягивается к толчковой.
4. Приземление совершается на носки, в полете нет выноса ног вперед.

Целенаправленные упражнения по обучению прыжку в длину с разбега должны облегчить детям период освоения этого довольно трудного движения, требующего хорошей координации, глазомера, быстрого и своевременного включения работы мышц. Начинать надо с отталкивания с места (одной ногой), затем с 4—6 шагов разбега, обращая внимание на переход от разбега к толчку одной ногой. В случае удачного попадания в место отталкивания прыжок получается хорошим. На этом же этапе необходимо уделять внимание мягкому приземлению на пятки обеих ног.

Длина разбега увеличивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Но во всех случаях разбег должен быть естественным: свободным, непринужденным, с постепенно нарастающей скоростью. Для обучения такому разбегу хорошо использовать бег под уклон, сбегание с горки и т. д.

Для того чтобы толчок был сильным, энергичным, чаще проводят упражнения в прыжках на месте (с поворотом в прыжке, с подтягиванием согнутых ног к груди) и в движении (с разбега подпрыгнуть и достать до предмета).

Полет в прыжке в длину направлен вперед, ребенок в это время находится как бы в положении сидя. Перед приземлением надо выпрямить ноги вперед-вниз и приземлиться на пятки с переходом на всю стопу, мягко сгибая ноги в коленях. Приземление на пятки специально тренируется при выполнении прыжков с небольшого разбега. Инструктор отмечает каждое удачное выполнение этого элемента, предлагает детям самим фиксировать точность приземления.

Правильное выполнение прыжка в длину связано с хорошей работой рук. При разбеге они полусогнуты в локтях. При отталкивании обе руки одновременно резко выбрасываются вперед-вверх до уровня плеч. Затем по мере приземления руки опускаются вниз-назад и незначительно выносятся вперед с окончанием приземления. Этим достигается сохранение равновесия, предупреждение падения вперед.

В прыжках в длину с разбега инструктору трудно вовремя поддержать ребенка. Поэтому важно научить детей способам само-страховки: при потере равновесия надо сделать 1—2 шага вперед, пытаясь выпрямиться и принять устойчивое положение.

Вид двигательной деятельности: Методика обучения прыжку в длину с места

Возрастная группа	Задачи освоения	Применяемые средства	Методы и методические особенности освоения	Создание развивающей предметно–пространственной среды
<p>Младший дошкольный возраст</p>	<p>Учить детей синтезировать приобретенные умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени.</p> <p>Учить «мягко» приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Учить реагировать на ориентиры .</p>	<p><i>Прыжки с места в длину</i> начинают разучивать с очень простых заданий. Дети перепрыгивают сначала через линию, начерченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол, т.е., используют зрительные ориентиры. Затем им дают задание перепрыгнуть через две линии, начерченные параллельно на расстоянии 10—15 см одна от другой. Постепенно расстояние между линиями увеличивается, но детям еще не дается задание прыгнуть как можно дальше. При приземлении следует избегать чрезмерно глубокого приседания: оно может привести к падению на спину. (Практикум: подпрыгивание, <i>легкие подскоки с небольшим продвижением вперед</i> на определенное расстояние, перепрыгивание.)</p>	<p>- На основе подражания. Выполняется прыжок имитирующий перепрыгивание через препятствие или как подражание животному. Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на полусогнутые ноги</p> <p>-Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Используем подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед - вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т. д.</p> <p>Приземляются тяжело на всю ступню.</p>	<p>Игры с обручами «домик для зайки», веревочки- «канавка», -игры и игровые упражнения «как зайчики», мячи -для игр с мячами-«мячики»,</p> <p>- Чтобы избежать травм кладем мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок.</p>

<p>Средний дошкольный возраст</p>	<p>Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук Учить поддерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперед.</p>	<p><i>-подпрыгивают на двух ногах</i> пытаюсь помочь взмахами рук.</p> <p><i>-Продвигаясь вперед,</i> Расстояние для этого упражнения не должно превышать 2—3 м. Дети продвигаются частыми легкими подскоками.</p>	<p>-На основе подражания</p> <p>-Обращать внимание на глубину приседа — он не должен быть глубоким.</p> <p>-Обращать внимание на сильный толчок и резкий взмах руками</p> <p>-У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня</p>	<p>-В начале года прыгаем через «ручеек», ширину которого увеличивают до 40--50 см. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения</p> <p>В конце года. движения прыжок через «ручеек» происходит с постепенным увеличением его ширины до 60--70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4--6 подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребенка получается лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим усилия детей во время отталкивания.</p> <p>-Игровые упр., игры «лягушки», «зайки» ...</p>
<p>Старший дошкольный возраст</p>	<p>Учить детей рассчитывать точность приземления в определенное место. Учить группировать в полете и выбрасывать вперед ноги. Соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть</p>	<p>Новым и важным этапом в освоении прыжков является название необходимых действий в каждой фазе движения.</p>	<p>-Доступны элементы техники прыжка осваиваются по ходу. С 6-7 лет можно обучать технике прыжка поэтапно. Используем подводящие упражнения и целевые. При углубленном разучивании еще+ развивающие упражнения. Во время</p>	<p>Игры «допрыгни до...», «школа спортивных», «лягушки», «попрыгунчики»....,игры-эстафеты, «будь ловким», «не попадись»</p>

			<p>закрепления и совершенствования, подводящие упр. не применяются.</p> <p>-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</p> <p>-Дети не умеют группировать в полете и выносить ноги вперед. Не умеют рассчитывать точность приземления в определенное место.</p>	
--	--	--	---	--

Вид двигательной деятельности: Методика обучения прыжку в длину с разбега

Возрастная группа	Задачи освоения	Применяемые средства	Методы и методические особенности освоения	Создание развивающей предметно– пространственной среды
Младший дошкольный возраст	-----	-----	-----	-----
Средний дошкольный возраста	-----	-----	-----	-----
Старший дошкольный	Учить детей примерно определять длину,	Прыгать на мат с короткого разбега (3-5 м).	-Выполняется с 6-7 лет при условии, что дети усвоили	Игры «допрыгни до...», «школа спортивных», «лягушки»,

<p>возраст</p>	<p>доступную для выполнения 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>Обязательное условие - техника: разбег, толчок одной ногой, приземление на две ноги приседая. Нельзя падать на руки, попу и т.д. Постепенно размер обруча увеличивается.</p>	<p>прыжок в длину с места. Осуществляется поэтапно расчленено метод отталкивания и разбег. Начинаем с отталкивания, как основной фазы техники. Используем подводящие упражнения и целевые. При углубленном разучивании еще+ развивающие упражнения. Во время закрепления и усовершенствования, подводящие упр. не применяются.</p> <p>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 рассчитать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться.</p> <p>-У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Дети могут принимать в полете более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Дети могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: взрыхлить верхний слой в прыжковой яме.</p>	<p>«попрыгунчики»....,игры-эстафеты.-используем те же игры чуть-чуть меняя правила.</p>
----------------	--	---	---	---

Методика обучения прыжку в высоту с места.

Возрастная группа	Задачи освоения	Применяемые средства	Методы и методические особенности освоения	Создание развивающей предметно–пространственной среды
Младший дошкольный возраст	Вызвать желание детей повторять движения Учить малышей мягко приземляться на полусогнутые ноги	-Начинать обучение детей прыжкам следует с <i>подпрыгивания на двух ногах на месте</i> . При этом им показывают, что подпрыгнуть можно повыше, если оттолкнуться от земли посильнее носочками так, чтобы ноги выпрямились. <i>Подскоки на месте</i> с заданием коснуться ладони поднятой руки воспитателя,.	На основе подражания. -Обращать внимание на обучение отталкиванию, следить за тем, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкиваясь, не сгибая колени. Следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично. -Дети прыгают тяжело на всю ступню. Их ступня не сформирована, движения не координированы	Игры и игровые упражнения «поймать комара», позвонить в бубенчик и т. д. приучают детей подпрыгивать повыше, взмахивая руками вверх. «удочка», «с кочки на кочку»
Средний дошкольный возраста	Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной Дети должны освоить подпрыги-вания на месте с разными положениями рук.	- <i>Подскоки на двух ногах на месте</i> становятся более ритмичными, лёгкими. В дополнение к заданиям, стимулирующим подскок повыше («Поймай комара», «Ударь в бубен» и др.), вводятся подскоки с поворотами направо, налево и вокруг себя, подскоки с изменением положения ног (ноги вместе — ноги врозь, одна нога вперёд — другая назад). Дети могут выполнить прыжок вверх после нескольких шагов, чаще применяют прыжки на одной ноге.	- Следить за дыханием детей: дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом. -Дети начинают понимать взаимосвязь двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь.	+игровые задания «кто выше подпрыгнет.», «повторяй за мной», «зеркало».

<p>Старший дошкольный возраст</p>	<p>Приучать детей целесообразно использовать приобретенные навыки, менять способы действий в зависимости от ситуации (прыгнуть на скамейку и спрыгнуть с нее).</p>	<p>Разучивая <i>спрыгивание</i> (например, со скамейки), воспитатель сопровождает свои действия примерно таким объяснением: «Сначала надо <i>приготовиться</i>: встать на скамейку так, чтобы носки немного выступали вперед и помогли упираться в край скамейки; <i>замахнуться</i>: сгибая ноги» слегка наклониться, руки отвести назад, смотреть перед собой; <i>прыгнуть</i>; ноги выпрямить толчком, руки вынести вперед и приземлиться на носочки, согнув колени. Посмотрите, как это нужно сделать без остановки...» - показ повторяется слитно, воспитатель только называет фазы. В результате дети учатся соответствующим образом реагировать на распоряжения "приготовиться!...", замахнуться!...", прыгнуть!..", необходимые на занятиях</p>	<p>-Не следует добиваться большой высоты прыжка, следует обращать внимание на технику выполнения прыжка. С 6-7 лет обучаем технике прыжка поэтапно. Используем подводящие упражнения и целевые. При углубленном разучивании еще+ развивающие упражнения. Во время закрепления и усовершенствования, подводящие упр. не применяются.</p> <p>-Дети начинают понимать взаимосвязь двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь.</p>	<p>+ Для работы над прыжком в высоту с места можно использовать веревочку или скакалку -ребенок встает на расстоянии 10-15 см от веревочки лицом к ней. Сначала он поднимает руки вперед-вверх и сам поднимается на носки, затем опускает руки вниз-назад, полу-приседает и, опираясь на всю стопу, наклоняет туловище вперед. После этого, резко разгибая ноги, делает взмах руками вперед, отталкивается двумя ногами и перепрыгивает через веревочку. В полете обе ноги сгибаются в коленях. Приземляться нужно на носки полусогнутых ног с переходом на всю ступню. Руки выносятся вперед - в стороны</p>
-----------------------------------	--	---	--	---

Методика обучения прыжку в высоту с разбега				
Возрастная группа	Задачи освоения	Применяемые средства	Методы и методические особенности освоения	Создание развивающей предметно–пространственной среды
Младший дошкольный возраст	-----	-----	-----	-----
Средний дошкольный возраста	-----	-----	-----	-----
Старший дошкольный возраст	<p>Учить детей примерно определять высоту, доступную для выполнения 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>. Прыгают в высоту - с прямого разбега способом согнув ноги. То есть точно таким же способом, как и в длину с разбега. Обычно рекомендуют прыгать через натянутую веревочку.</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—40 см). Для прыжков в высоту используется веревка длиной</p>	<p>-Используем игры для прыжков в высоту с места(вышеперечисленные), но усложняем задания. -+На улице можно прыгать через кустики. Можно делать и повыше - зависит от результата ребенка. Дело в том, что такое препятствие демонстрирует ребенку безопасность прыжка, даже если он зацепится. Нужно показать, что нога может свободно проходить через эти "кустики". Он перестанет опасаться прыгать и будет проявлять свои способности полнее.</p>

			<p>3—3,5м.</p> <p>Используем подводящие упражнения и целевые. При Углубленном разучивании еще+ развивающие упражнения. Во время закрепления и усовершенствования, подводящие упр. не применяются.</p> <p>У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Они могут принимать в полете более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед призем-лением. Могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: сделать препятствие для прыжка, повесив веревочку или положив прут на распорки</p>	
--	--	--	--	--

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 коврике возле носков ног.
3. Прыжки в обруч с плоским ободом, который лежит на коврике (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 пытаясь 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.

Литература:

- 1 «Физкультурные занятия в детском саду» Пензулаева Л.И.:3-4г.(мл.гр.),4-5л.(ср.гр.),5-6л.(ст.гр.),6-7л.(п.гр.)
2. Е.Н.Вавилова, "Учите бегать, прыгать, лазать, метать", М., 1983 г. 1. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М: Академия, 2002г. - 320с.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М: Просвещение, 1986г. - 280с.
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М: Просвещение, 1984г. - 208с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М: Академия, 2001 - 368с

Источники консультационного материала

[http://ru.wikipedia.org/wiki/Прыжки_в_длину;](http://ru.wikipedia.org/wiki/Прыжки_в_длину)

[ФГОС\(http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html/d; http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo-doshkolnoe-obrazovanie/fgos/fgos-do.html;](http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html/d)

<https://coolbaby.ru/product/fgos-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-ot-rozhdeniya-do-shko>