

Как научить ребенка прыгать

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



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.

Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости.

Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику, 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. Прыжки со скакалкой эмоциональны и разнообразны, их следует широко использовать в гимнастических выступлениях детей на различных праздниках.

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

Существуют разнообразные **виды прыжков**, в детском саду применяются:

- подскоки на месте;
- подскоки с продвижением;
- прыжки места и с разбега в длину и в высоту;
- прыжки с высоты, или как их еще называют, в глубину;
- прыжки со скакалкой, как разновидность подскоков.

В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определённой последовательности движение.

В каждом прыжке различают *четыре фазы* движения:

- 1) подготовительную,
- 2) отталкивание,
- 3) полет.
- 4) приземление.

В прыжках с места подготовительная фаза связана с легким сгибанием ног, небольшим наклоном вперед и отведением рук назад. В подготовительной фазе прыжков с разбега, кроме того, развивается большая скорость горизонтального движения, которая увеличивает дальность или высоту полета.

Фаза отталкивания — наиболее важная часть самого прыжка. Отталкивание создает необходимую для полета скорость и придает ему правильное направление. Отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Прыжки в глубину не требуют сильного отталкивания. При прыжках с места отталкивание совершается обычно двумя ногами одновременно, при прыжках с разбега — одной ногой. В работе с дошкольниками не надо стремиться к выделению более сильной толчковой ноги. Для разностороннего физического развития важно, чтобы дети отталкивались и той и другой ногой.

Все виды прыжков требуют высокой координации движений. Особенно прыжки, связанные с преодолением препятствий, и прыжки с разбега, когда разбег приходится сочетать с отталкиванием в обозначенном месте и дальнейшим переходом через планку.

Обучение прыжкам осуществляется в определённой последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка — прыжок в длину с места, и завершают — прыжком в высоту и в длину с разбега.

Вводится *прыжок вверх с места через невысокое препятствие*, что требует уже более энергичного толчка вверх.

Прыжки с места в длину начинают разучивать тоже 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.

В старшей группе к освоенным ранее видам прыжков – вверх, в глубину, в длину с места – предъявляются большие требования, педагог добивается хорошей техники при отталкивании, в полёте и приземлении. А также добавляются новые виды прыжков: прыжки в высоту и в длину с разбега.

Подскоки выполняются сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза. Они выполняются детьми легко, ритмично, и поэтому педагог вводит усложнения: при подпрыгивании на месте дети совершают дополнительные движения ногами (ноги скрестно; одна нога вперед, другая назад; с ноги на ногу); прыгают на одной ноге: на месте и, продвигаясь вперед; через линию, веревку боком, с поворотом на прыжке; с разнообразными движениями рук (поднимают вперед, в стороны; делают хлопки перед собой, над головой, сзади себя); перепрыгивают пластмассовые кегли и т. п. В прыжках на двух и одной ноге дети продвигаются вперед на 2-3 м. Педагог учит детей не только мягко приземляться, но и сильнее отталкиваться от земли, пола, чтобы подпрыгнуть выше, задает единый для всех ритм подпрыгиваний с помощью бубна. Упражнения выполняются группами детей или индивидуально.

Упражнения в спрыгивании в старшей группе проводятся чаще всего в сочетании с другими видами движений, например спрыгивание с гимнастической скамейки (бревна, доски) после упражнений в равновесии. Как и прежде, главным остается мягкое и устойчивое приземление. Высота предметов для спрыгивания достигает 30 см.

Продолжается работа над совершенствованием *прыжка в длину с места*. В этом виде прыжка у детей имеются определенные навыки. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками вперед-вверх во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете и устойчиво приземляются. Но все же, несмотря на неплохую согласованность движений рук с отталкиванием, движения эти недостаточно энергичны и активны. На это и нужно, прежде всего, обратить внимание в старшей группе. Кроме того, дети плохо выносят в полете ноги вперед, в результате чего у многих еще получается приземление на прямые ноги. Некоторые дети во время прыжка сильно

наклоняют голову. Воспитатель неоднократно показывает и объясняет правильную технику движения, стараясь, чтобы каждый понял свою ошибку.

Чтобы научить ребёнка прыгать на двух ногах, можно использовать следующие упражнения:

Прыжки на месте. Ребёнок стоит на ровной поверхности с прямой спиной и опущенными вдоль тела ручками. Одна нога расположена параллельно другой. Затем он слегка приседает и отталкивается от пола, при этом выпрямляя ноги и помогая себе руками. После этого ребёнок приземляется на полусогнутые ноги. Во время прыжка ножки нужно держать ровно.

Спрыгивания. Можно использовать лестничную ступеньку или бордюр. Нужно продемонстрировать ребёнку, что для спрыгивания не нужно сильно отталкиваться вверх. Достаточно просто спрыгнуть с предмета двумя ногами.

Прыжки вперёд. В этом упражнении ребёнку нужно оттолкнуться не просто вверх, а вверх и вперёд одновременно. Показывать технику выполнения нужно на собственном примере.

Прыжки на одной ноге. К ним можно приступать только тогда, когда ребёнок научится хорошо удерживать равновесие. Сначала пусть ребёнок попробует стоять на каждой ноге по очереди, помогая себе руками. Затем нужно показать ребёнку, как отталкиваться от земли одной ногой и правильно приземляться на другую — сначала на носок, затем на всю поверхность стопы.