

КОНСУЛЬТАЦИЯ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ

ОБУЧЕНИЕ
ПРЫЖКАМ
ДЕТЕЙ ОТ
3 ДО 5 ЛЕТ



Инструктор по физической культуре:
Кряжева Екатерина Петровна

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.

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.

ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ -

основная задача при выполнении всех видов прыжков — приучать детей мягко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь.

На другие элементы прыжка — исходное положение, толчок и взмах руками в младших группах обращают меньше внимания.

Начинать обучение детей прыжкам следует с подпрыгивания на двух ногах на месте. При этом им показывают, что подпрыгнуть можно повыше, если оттолкнуться от земли посильнее носочками так, чтобы ноги выпрямились.

Доступны детям данного возраста и легкие подскоки с небольшим продвижением вперед на определённое расстояние, в точно обозначенное место.

Подскоки на месте с заданием коснуться ладони поднятой руки воспитателя, «поймать комара», позвонить в бубенчик и т. д. приучают детей подпрыгивать повыше, взмахивая руками вверх. Организуя эти упражнения, воспитатель следит, чтобы предмет, до которого должен дотянуться ребенок, находился на доступной высоте и был расположен несколько впереди ребенка. Если он находится за головой, ребенок, подпрыгивая вверх, резко запрокидывает голову назад, чтобы увидеть предмет. Это может привести к падению.



Вводится прыжок вверх с места через невысокое препятствие, что требует уже более энергичного толчка вверх. Осваивают дети прямой галоп. Упражнения в спрыгивании (прыжки в глубину) также доступны детям младших групп. Высота должна быть небольшой, так как они не умеют еще мягко приземляться.

Начинать спрыгивание можно с высоты 10—12 см. Спрыгивание не должно занимать много места в работе с малышами, так как стопа детей еще не окрепла. Воспитатель напоминает детям, что, спрыгивая с высоты, надо опускаться на обе ноги сразу, сначала на носочки, и сгибать колени, смотреть вперед, а не под ноги. Прыгать надо тихо-тихо, чтобы «неслышно было».

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 ПРОГРАММЕ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ по-прежнему сохраняются только простые прыжки: подскоки, спрыгивания и прыжки в длину с места.

Подскоки на двух ногах на месте 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.

На 5-м году дети уже ловко подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед, пытаются помогать взмахами рук. Расстояние для этого упражнения не должно превышать 2—3 м. Дети продвигаются частыми легкими подскоками.

Спрыгивают дети с высоты не более 20 см. Дети уже должны уметь спрыгивать мягко на носочки, переходя затем на всю ступню. При этом они произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие, могут принять необходимое положение рук. Спрыгивать надо вниз и только чуть-чуть вперед. Перед спрыгиванием слегка сгибают ноги. Дети данного возраста могут выполнить подряд 4-6 прыжков в длину с места, требующих хорошей координации и мышечных усилий. Становится выраженным исходное положение.

При показе и объяснении движений воспитатель обращает внимание детей на некоторые элементы прыжков, например, правильное исходное положение в прыжках в длину и глубину. Наиболее частыми недочетами исходной позы являются плотная постановка стоп или непараллельное их расположение, разведенные наружу носки, а также слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад - вверх. На 5-м году почти все дети отталкиваются одновременно двумя ногами. Появляется и взмах руками. Однако полно согласованности в замахе, выносе рук вперед и отталкивании еще нет. Ее и не следует добиваться. Детей обучают в этом возрасте только взмаху рук вперед-вверх во время отталкивания.

Для улучшения согласованности прыжка со взмахом рук могут служить следующие два упражнения:

1. Стоя руки вниз, подниматься на носки и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперед - вверх;
2. Из полуприседа руки опущены вниз и слегка отведены назад, выпрямляться, поднимаясь на носочки и опускаться на всю стопу, взмахивая руками вперед-вверх.

Продолжение практической части:
прыжок в длину с места, перепрыгивание,
прыжки на правой и левой ноге на месте.

