

МДОУ

"Центр развития ребенка - детский сад Улыбка"

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ  
ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЯ –  
ПРЫЖКАМ**



Составитель: Сычкова Галина Анатольевна

инструктор физкультуры, высшая квалификационная категория

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЯ – ПРЫЖКАМ

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.

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ

**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.

Смысл *подготовительной фазы* — создать наиболее выгодные для отталкивания условия, которые обеспечат наибольшую силу толчка и наибольшую начальную скорость при полете. 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.

В *фазе полета* прыгающий занимает наиболее выгодное положение тела для преодоления расстояния или препятствия, а также готовится к приземлению.

*Приземление* надо тщательно отрабатывать.

**Основная задача** этой фазы прыжка — погасить скорость поступательного движения и сохранить равновесие. Приземление должно быть мягким, эластичным, с легким сгибанием колен, предупреждающим сотрясение тела ребенка. Лучше всего приземляться на мягкий грунт (песок, взрыхленную землю, мат). Такая предосторожность необходима, так как у детей 3—7 лет недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Неумение координировать движения и сохранять равновесие часто приводит к приземлению на прямые, жесткие ноги, на всю ступню, пятку. Большая нагрузка на стопу в момент такого приземления на жесткий грунт может вызвать растяжение связок и мышц ног, послужить причиной образования плоскостопия.

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 — прыжком в длину с места, и завершают — прыжком в высоту и в длину с разбега.

## Методика обучения подпрыгиванию

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Младший дошкольный возраст	На первом этапе дети не умеют отталкиваться двумя ногами. Не сформирована ступня, не достаточно координированы движения.	Вызвать желание детей повторять движения. Учить подпрыгивать в ровном темпе.	Обращать внимание на то, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкивались от земли и мягко приземлялись, эластично сгибая ноги. Следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом.
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня.	Учить подпрыгивать на месте с разным положением рук. Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной.	Следить за дыханием: дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом.

Старший дошкольный возраст	Дети начинают понимать взаимозависимость двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь.	Применять приземление в определенное место- стимулировать сильные, точные и ритмичные движения. Приучать детей контролировать и оценивать свои действия, сравнивать их с действиями других детей.	Обучать маховым движениям, объясняя и показывая, что это действие увеличивает дальность полета. Дети совершают дополнительные движения (ноги вместе, врозь, скрестно).
----------------------------	--	---	--

### Методика обучения прыгиванию

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Младший дошкольный возраст	У детей не сформирована ступня, прыжки с большой высоты могут быть для них травмоопасными: в фазе полета дети не успевают разогнуть ноги и приземлиться на согнутые ноги. Недостаточно	Учить малышей мягко приземляться на полусогнутые ноги. Дети должны уметь прыгнуть с высоты 5-10 см, к концу года-с высоты 15-20 см. Вызывать у детей желание повторять действие. Дети должны	Обращать внимание на то, чтобы дети не прыгивали с высоты более 10-15 см. Обращать внимание на толчок и взмах руками.

	развита сила мышц нижних конечностей. а также слаженность мышечных групп рук, ног и туловища. Недостаточна координация движений.	овладеть правильным исходным положением.	
Средний дошкольный возраст	У детей .недостаточно развита сила мышц нижних конечностей и слаженность мышечных групп рук, ног и туловища. Недостаточна координация движений, не окрепла стопа.	Учить детей соответствующим образом реагировать на распоряжения «Приготовиться! Замахнуться! Прыгнуть!» Стимулировать проявление различных физических качеств в задании приземлиться на начерченной линии, в круге, в квадрате.	Обращать внимание на то, чтобы дети не прыгивали с высоты более 10-20 см. Обращать внимание на толчок и взмах руками.
Старший дошкольный возраст	У детей есть стремление прыгать далеко, умение оттолкнуться, но они не умеют рассчитывать силу толчка.	Учить детей приземляться не просто в круг, а в центр круга (кто точнее приземлится). Учить прыгивать разными способами: вперед, в сторону, спиной вперед. с поворотом в	Обращать внимание на то, чтобы дети не прыгивали с высоты более 35-40 см. Обращать внимание на толчок и взмах руками.

		полете. Учить соизмерять силу толчка с расстоянием, рассчитать точность приземления в определенное место.	
--	--	---	--

### Методика обучения прыжкам в длину с места

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению.
Младший дошкольный возраст	Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню.	Учить детей синтезировать приобретенные умения отталкиваться двумя ногами, приземляться сгибая колени. Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги. Учить реагировать на ориентиры.	Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на полусогнутые ноги.
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимосвязи двигательных действий. Не	Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук. Учить поддерживать	Обращать внимание на глубину приседа - он не должен быть глубоким. Обращать

	сформирована ступня.	равновесие при приземлении. вынося руки вперед.	внимание на сильный толчок и резкий взмах руками.
Старший дошкольный возраст	Дети не умеют группироваться в полете и выносить ноги вперед. Не умеют рассчитывать точность приземления в определенное место.	Учить детей рассчитывать точность приземления в определенное место. Учить группировать в полете и выбрасывать вперед ноги. Соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть.	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.

### Методика обучения прыжку в высоту с места

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Младший дошкольный возраст	Дети прыгают тяжело на всю ступню. Их ступня не сформирована, движения не координированы.	Вызвать желание детей повторять движения. Учить детей мягко приземляться на полусогнутые	Обращать внимание на обучение отталкиванию, следить за тем, чтобы дети подпрыгивали, сильнее

		ноги.	отталкивались, не сгибая колени. Следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.
редний дошкольный возраст	Неокрепшая ступня ребенка. У детей нет понятия о взаимозависимости двигательных действий.	Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной. Дети должны освоить подпрыгивания на месте с разными положениями рук.	Следить за дыханием детей: дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом.
Старший дошкольный возраст	Дети начинают понимать взаимосвязь двигательных действий чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь.	Приучать детей целесообразно использовать приобретенные навыки, менять способы действий в зависимости от ситуации (напрыгнуть на скамейку и спрыгнуть с нее)	Не следует добиваться большой высоты прыжка, Обращать внимание на технику выполнения прыжка.

### Методика обучения прыжку в длину с разбега

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Старший дошкольный возраст	У детей не достаточно окрепли мышцы, суставы и связки, ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Дети могут принимать в полете более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением.	Учить детей примерно определять длину, доступную для выполнения прыжка. Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки. Воспитывать активность, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность.	Обращать внимание на технику выполнения, при приземлении на глубину приседа, на мягкое эластичное приземление с носка на всю ступню Разбег не должен 4-5м. При большем разбеге детям трудно рассчитать расстояние, правильно сделать толчок и приземляться. Дети должны уметь преодолеть длину около 100 см.

## Методика обучения прыжку в высоту с разбега

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Старший дошкольный возраст	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.	Учить детей примерно определять высоту доступную для выполнения прыжка. Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки. Воспитывать активность, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность.	Не следует добиваться большей высоты прыжка, лучше обратить внимание на технику выполнения Приприземлении 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 4-5м. При большем разбеге детям

			трудно рассчитывать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться. Вначале высота прыжка должна быть небольшой(15-20) затем больше(30-40см).
--	--	--	--

## Техника выполнения основных видов прыжков

Виды прыжков	Техника выполнения
Подпрыгивания	И. п.: ступни параллельно, руки произвольно или на поясе: 1ф.- полуприседание; 2ф.- энергичное отталкивание путем выпрямление ног; 3ф.- полет (при полете ноги прямые) 4ф.- приземление на полусогнутые ноги (вначале на почву опускается передняя часть ступни, а затем вся ступня)
Прыжок в глубину (спрыгивание)	1ф - ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад. 2ф. - отталкивание производится двумя ногами одновременно путем сильного сокращения мышц, разгибающих ноги, и их выпрямления. Направление отталкивания вверх-вперед; 3ф. - полет. Во время полета руки совершают взмах вперед-вверх, тело выпрямляется и несколько прогибается. 4ф.- приземление на носки с опусканием на всю

	ступню. руки опускаются вниз.
Прыжок в длину с места	<p>1ф.- встать прямо ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад;</p> <p>2ф.- отталкивание двумя ногами вперед-вверх с энергичным движением рук вперед вверх;</p> <p>3ф.- полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед-вниз – назад до отказа. Одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям;</p> <p>4ф.- приземление на пятки почти прямых ног с перекатом на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз</p>
Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги	<p>1ф.-разбег. Длина разбега 10-15м. Разбег ускоряющийся, совершается на передней части стопы. Корпус при разбеге несколько наклонен вперед. Руки согнуты в локтях (при отведении локтей назад руки немного разгибаются). Последние шаги несколько короче предыдущих.</p> <p>Положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение.</p> <p>Толчковая нога (может быть любой) энергично ставится на брусок всей ступней при наименьшем сгибании колена.</p> <p>2ф.- отталкивание начинается энергичным выпрямлением стопы. Голова находится на одной линии с корпусом. Бедро маховой ноги поднимается вверх-вперед, голень выносится также вперед. Руки взмахом выносятся вперед-вверх.</p> <p>3ф.- полет. В полете колено толчковой ноги подтягивается к находящейся впереди маховой ноге. Обе ноги согнутые в коленях, приближаются к груди (положение группировки).а перед приземлением выпрямляются вперед. Руки во время полета из положения вверх-вперед совершают движение вниз-назад;</p>

	4ф.-приземление на пятки почти прямых ног. с перекатом на всю ступню и одновременным сгибанием ног; руки при приземлении резко выносятся вперед.
Прыжок в высоту с места, стоя лицом к планке	<p>1ф.- стать прямо ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, руки отвести назад;</p> <p>2ф.- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх;</p> <p>3ф.- в полете во время перехода через планку резко согнуть в коленях ноги, приблизив их к груди, руки опускаются вперед; к концу полета ноги опускаются вниз;</p> <p>4ф.- приземление на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню; руки опускаются вниз, ноги выпрямляются;</p>
Прыжки в высоту с места, стоя боком к планке	<p>1ф.-стать прямо,ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседавая отвести руки назад, но боком к планке, на расстоянии 15-20см от нее. При отталкивании правой ногой становимся левым боком к планке и наоборот;</p> <p>2ф.-отталкивание производится в начале двумя ногами, но заканчивается одной ногой, дальней от планки; руки производят взмах вверх;</p> <p>3ф.- полет. Маховая нога, ближняя к планке, закончив толчок, несколько согнута в колене, переносится через планку, корпус при этом немного наклонен назад, затем через планку переносится толчковая нога. В фазе завершения полета руки опускаются вниз, корпус слегка наклонен вперед;</p> <p>4ф.- приземление происходит последовательно-вначале на всю ступню или с перекатом с пятки на всю ступню маховой, а затем толчковой ноги;</p>
Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	1ф.- разбег производится с нечетного количества шагов (3-5-7-9) К концу разбега скорость возрастает. Толчковая нога ставится на место отталкивания, которое находится на



	<p>расстоянии вытянутой от планки руки;</p> <p>2ф.- толчок производится толчковой ногой. В это время маховая нога, согнутая в колене, резко выносится вперед-вверх, а толчковая выпрямляется с наклоном туловища вперед, руки совершают взмах вперед – вверх. К концу полета ноги опускаются вниз;</p> <p>3ф.- в полете согнутая маховая нога сильно подтягивается к груди, толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой, руки выносятся вперед- вверх. К концу полета ноги опускаются вниз;</p> <p>4ф.- приземление происходит на полусогнутые ноги, на всю ступню, лишь с некоторым опережением постановки ноги с пятки или с носка.</p>
<p>Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p>	<p>1ф.- разбег производится с боку, справа или слева в зависимости от того, какой ногой производится отталкивание. При разбеге справа толчковой ногой оказывается левая нога, и наоборот. Длина разбега 3-4м, количество шагов при разбеге нечетное. Последний шаг в разбеге- стопорящий- производится постановкой ноги с пятки. Корпус на последнем шаге выпрямляется и даже отклоняется несколько назад;</p> <p>2ф.- отталкивание одной ногой совершается одновременно с энергичным взмахом рук вперед- вверх;</p> <p>3ф.- после отталкивания одной ногой, находящейся дальше от планки, маховая нога, прямая или несколько согнутая в колене, переносится через планку. Толчковая нога вслед за маховой переносится через планку. Корпус в полете наклоняется вперед к ногам, руки опускаются вперед;</p> <p>4ф.- приземление происходит последовательно, вначале на пятку, затем с переходом на всю ступню маховой ноги. Приземление на толчковую ногу происходит чуть-чуть позже: она как бы присоединяется к маховой. При</p>

	<p>приземлении ноги несколько полусогнуты. Руки при приземлении опускаются вниз</p>
<p>Прыжки через скакалку</p>	<p>1ф.- вращение скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии; вращательное движение совершают кисти; несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.</p> <p>2ф.- выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10см</p> <p>3ф.- полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами</p> <p>4ф.- приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках сохраняет прямое положение.</p>

### Примерные упражнения в прыжках

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Ритмичные приседания и выпрямления	Подскоки вверх на месте: ноги вместе ноги врозь, одна вперед, другая-назад	Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая-назад; ноги скрестно-ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом
Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе- ноги врозь)	Подскоки на месте с поворотами направо, налево	Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; руки в стороны, на пояс, к плечам
Прыжок вверх с касанием предмета над головой	Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на 4-6м
Прыжок на двух ногах, продвигаясь	Подскоки на месте 20 раз (повторить 2-3 раза)	Прыжки вверх с разбега.

вперед на расстояние 2-3м	с перерывом)	доставая предмет, повешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см
Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек»( ширина 40-50см), Который выложен из двух скакалок или шнуров	Пружок вверх на двух ногах с 3-4 шагов	Прыжки с продвижением вперед с зажатым предметом между ног
Прыжки в глубину с невысокого предмета (высота 15-20см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 2,5-3м	Последовательные прыжки через 5-6 скакалок, которые лежат параллельно на расстоянии 50-60см друг от друга, или из обруча в обруч
Прыжок через предмет высотой 5-10см	Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 60-70см)	Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
Прыжок через 5-6 скакалок (лент), которые лежат на расстоянии 25-30см	Последовательные прыжки через 4-6 скакалок, которые лежат параллельно на расстоянии 25-30см	Прыжок в длину с места (60-100 см)
	Прыжок из круга в круг	Прыжок в глубину с высоты 30-40см в обозначенное место
	Прыжок в глубину с невысокого предмета(20-30)	Прыжок с поворотом на 180
	Прыжки через невысокие предметы (10см) мячик, кубик	Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед

	Прыжки на месте на правой и левой ноге	Прыжок на предмет (высота до 40см) с нескольких шагов толчком одной ноги
	Прыжки с ноги на ногу	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу стоя к ней лицом или боком
	Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега
		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
		Прыжки через короткую скакалку в беге
		Прыжки через скакалку, вращающуюся назад
		Прыжки через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега
		Прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом
		Прыжки в высоту с разбега (30-55см)
		Прыжок в длину с разбега (120-190)см)
		Прыжок через длинный

## Упражнения в прыжках

Прыжок - движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное действие.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм.

Прыжок состоит из четырех фаз

- 1) **подготовительная** – принятие исходного положения или разбег
- 2) **основная** – отталкивание
- 3) **полет**
- 4) **заключительная** приземление.

Существует несколько видов прыжков: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с разбега.

При прыжке в длину с места - **подготовительная фаза** заключается в приседании, понижающем общий центр тяжести тела, отведении рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, растягивании мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе.

При прыжках с разбега – ускоряющий разбег, безостановочный переход к отталкиванию одной ногой.

**Основная фаза** - отталкивание и полет. Отталкивание связано с сильным сокращением разгибающих мышц, обеспечивающих начальную скорость полета и правильное направление; полет придает нужное положение телу при подъеме и обеспечивает подготовку к приземлению.

**Заключительная фаза** – приземление, окончание полета без резкого сотрясения и толчков.

Чтобы сохранить при этом равновесие, необходима координация всех движений.

При прыжке в длину с места (не менее 100см) и с разбега (не менее 180-190см) приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на всю стопу.

Прыжок в высоту с места (через шнур, небольшой кубик) и с разбега (не менее 50см) требует приземления вначале на носки с последующим перекатом на всю ступню, что

Позволяет стопе играть роль амортизатора. Почти то же самое происходит при прыжках в глубину (спрыгивании), когда приземление осуществляется на носках с последующим опусканием на всю ступню.

Мягкость приземления на полусогнутые ноги обеспечивает постепенное движение силы толчка от сустава к суставу и предохраняет от сотрясений внутренние органы и головной мозг, а также стопу от плоскостопия. В процессе систематических упражнений у детей постепенно складывается необходимая координация движений. При этом важную роль играют условно-рефлекторные двигательные реакции, связанные проприоцептивной чувствительностью, вестибулярным аппаратом, зрением. Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазмера. Развитие всех указанных качеств происходит в процессе упражнений;

с их помощью активизируются двигательные центры коры головного мозга, улучшаются его функции и в связи с этим способность управления движениями.

Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно, поэтому

При проведении упражнений с детьми необходимо соблюдать дозировку, применять подводящие к прыжкам упражнения и внимательно следить за состоянием всех детей.

**Прыжки в длину с разбега.** В детском саду используется прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Первая фаза выполнения прыжка – **подготовительная.**

Она включает в себя разбег, правильность выполнения которого во многом определяет правильность всего прыжка в целом. Скорость в завершающей части разбега определяет результат. Разбег представляет собой обычный бег, но с постепенным ускорением. Но в отличие от обычного бега в разбеге положение туловища изменяется: в начале разбега оно имеет небольшой общий наклон (как в обычном беге). Это способствует тому, что в минимальный отрезок времени развивается максимальная или близкая к ней скорость, необходимая для эффективного выполнения прыжка. В середине разбега туловище постепенно выпрямляется, подготавливаясь к отталкиванию, а на последних шагах - ближе

к вертикальному положению. Перед отталкиванием корпус ребенка располагается вертикально или с небольшим наклоном назад. Ритм разбега должен быть четким, с активной постановкой стопы на пятку с эластичным перекатом на всю стопу, загребающим движением под себя. Особенно важна четкость ритма беговых шагов и активность в постановке стопы на последних трех шагах разбега, перед отталкиванием.

Эффективность прыжка во многом зависит от последнего шага в разбеге. Он должен быть короче предпоследнего. В отталкивание необходимо вложить всю силу, но при этом соприкосновение стопы с дорожкой должно быть минимальным

по времени, только в этом случае прыжок получается высоким и далеким. Необходимо иметь в виду, что дальность прыжка в длину с разбега зависит от начальной скорости полета и высоты вылета.

Отталкивание в прыжках в длину с разбега начинается энергичным выпрямлением стопы. Голова ребенка находится на одной линии с корпусом. Бедро маховой ноги поднимается вверх - вперед, голень выносится также вперед. Одновременно выполняется взмах руками вперед-вверх и начинается полет.

В полете колено толчковой ноги подтягивается к маховой ноге, осуществляется группировка. Обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, а перед приземлением выпрямляются вперед. При этом руки совершают движение вниз-назад.

В момент приземления руки резко выносятся вперед, и благодаря этому обеспечивается устойчивость тела. Приземление осуществляется на пятки с последующим перекатом на всю ступню. После приземления ребенок выпрямляет ноги, руки вниз и идет вперед обычной ходьбой.

**Прыжок в длину с места.** Выполнению правильного прыжка с места способствует принятие определенного исходного положения: ноги - на ширине ступни, согнуты в коленях так, что закрывают носки ног, руки отведены назад – «старт пловца», корпус немного наклонен вперед, голова приподнята, взгляд направлен вперед.

В момент отталкивания ребенок производит одновременный толчок двумя ногами быстро и энергично. В полете осуществляется группировка (согнутые в коленях ноги подтягиваются к груди). По мере приземления ноги выносятся вперед. В момент приземления вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног в коленях. Руки при этом

опускаются вниз, сохраняя равновесие. При выходе ребенка из положения приземления руки продолжают естественное (как при ходьбе) движение.

На этапе совершенствования двигательного навыка у детей старшего дошкольного возраста для увеличения количественных показателей в прыжках в длину с места происходит уточнение выполнения подготовительной фазы. Дети перед выполнением прыжка встают прямо, ноги параллельно на ширине ступни (носки ног могут быть немного повернуты вовнутрь). Затем они поднимают руки вперед - вверх, встают на носки ног, полуприседают, отводят руки назад. Далее прыжок выполняется аналогично вышеописанному. Все фазы выполняются слитно.