

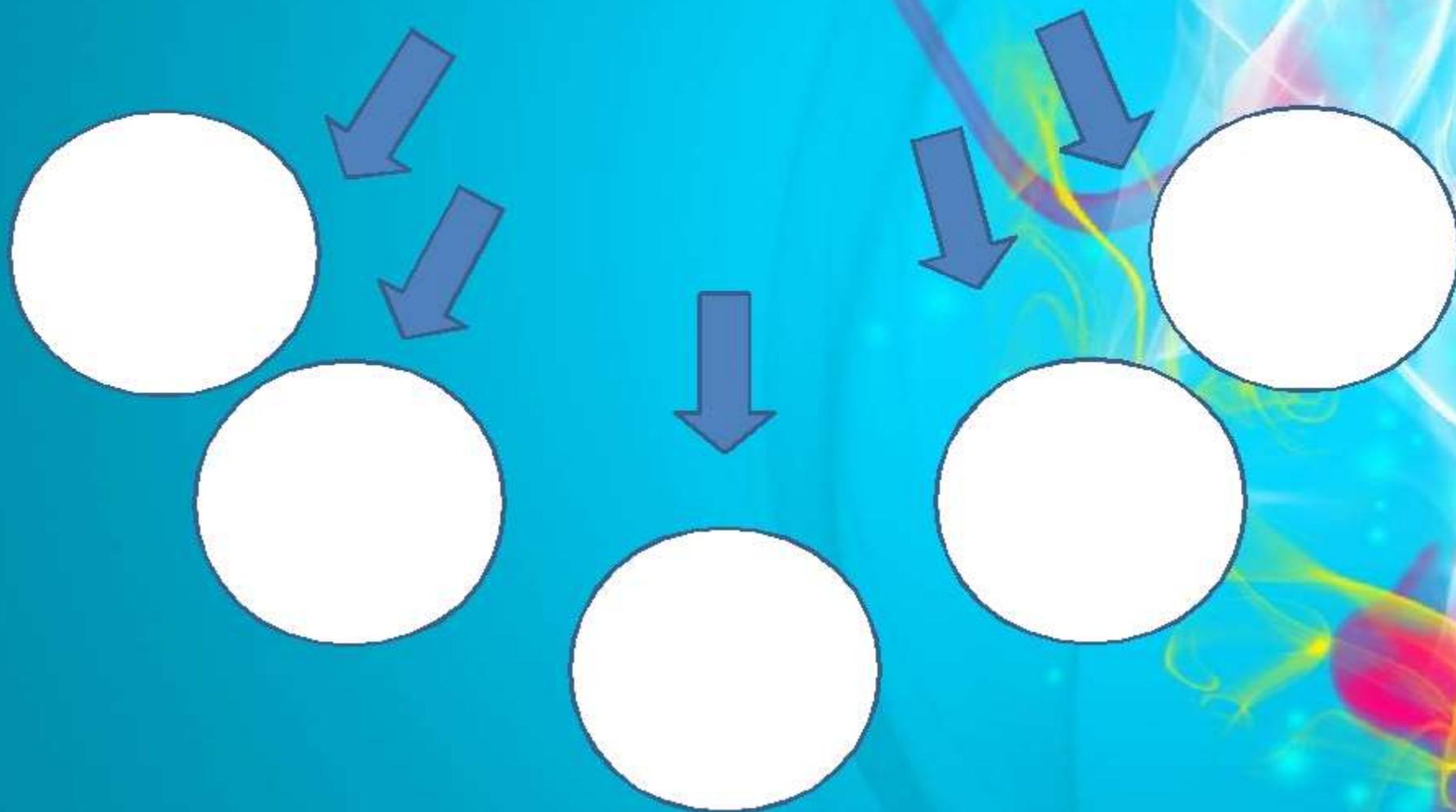
Прыжки в длину с места

Мастер-класс!



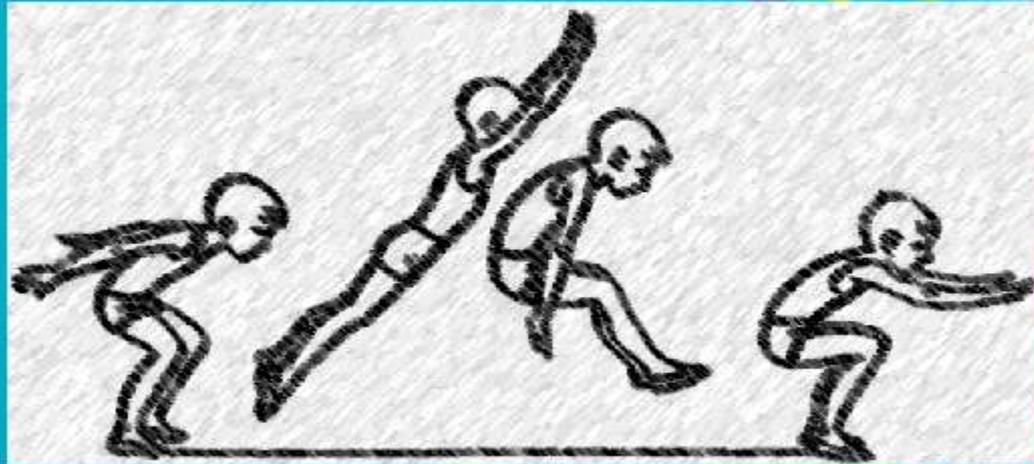
Прыжок - один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям.

Виды прыжков в детском саду:



В каждом прыжке различают *четыре фазы* движения:

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



Прыжки с высоты (в глубину)

И.п.: стойка «пловца», прыгать вверх, прогнуться – руки вверх, приземлиться на носки.

Прыжки через предметы

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, потянуться на носки, руки вверх, присесть, руки вперед. Приземляться на носки на полусогнутых ногах.

Прыжки с короткой скакалкой

И.п.: ребёнок встает на скакалку ноги на ширине ступни, ручки до подмышек. Детей учат перебрасывать скакалку через себя, перешагнуть, затем перебросить, перепрыгнуть.

Виды подскоков

1. На двух ногах
2. На одной ноге
3. С ноги на ногу
4. В стороны – вместе
5. Комбинированный
6. Скрестно
7. С силой
8. С поворотом на 90, 180

Прыжки с продвижением вперёд

Младшая и средняя группы – 2-3 м

Старшая и подготовительная группы – до 4 м

И.п. : колени чуть согнуты, руки на поясе, приземляться мягко на носки.

Прыжки в длину с места

И.п.: ноги на ширине ступни, колени согнуты, корпус вперед, руки назад стойка «пловца». Произвести толчок двумя ногами, в сочетании с взмахом руками. Приземляться на пятки на полусогнутые ноги с перекатом на всю ступню с выносом рук вперед.

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, 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*.

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.

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

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.

В средней группе -

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. 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 немного отведены назад, выпрямляться, поднимаясь на носочки и опускаться на всю стопу, взмахивая руками вперед-вверх.

В старшей группе-

к освоенным ранее видам прыжков – вверх, в глубину, в длину с места – предъявляются большие требования, педагог добивается хорошей техники при оттачивании, 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, вводится 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.

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. В старшей группе начинается обучение прыжкам *с разбега в высоту и с разбега в длину*.

В отношении координации движений эти прыжки сложнее прыжков с места. **Основное требование** – уметь сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки.

В подготовительной к школе группе -

продолжается работа над улучшением техники во всех видах прыжков. Усложняются задания – повернуться во время прыжка кругом, выполнить прыжок из глубокого приседа. Усложняются прыжки на двух ногах с продвижением вперед: надо уметь прыгать по доске или скамейке; с зажатым между ног предметом; боком через линию, продвигаясь вперед; змейкой; вверх и вниз по доске, положенной наклонно.

Прыжки с разбега, как в высоту, так и в длину являются технически сложными упражнениями. Качества, необходимые для эффективных прыжков с разбега, недостаточно хорошо еще развиты у дошкольников. Они формируются только в школьные годы. Поэтому в детском саду не следует добиваться полной отработки техники этих движений. Не следует стремиться и к достижению максимальных результатов прыжков в повседневных занятиях. *В детском саду важно лишь заложить правильные основы техники выполнения прыжков.*

Различные виды прыжков используются в подвижных играх.

- В первой младшей группе, проводятся подвижные игры с *подпрыгиванием*, например, «Мой весёлый, звонкий мяч».
- Во второй младшей группе *прыжки в длину с места* используются в подвижной игре «С кочки на кочку».
- В средней группе в подвижной игре «Птички и кошка» используется *спрыгивание*.
- В старшей группе в подвижной игре «Не оставайся на полу» используется *впрыгивание на предмет*, а в подвижной игре «Классы» - *прыжки на одной ноге с продвижением*.
- В подготовительной к школе группе в подвижной игре «Волк во рву» используется *прыжок в высоту с разбега*.