

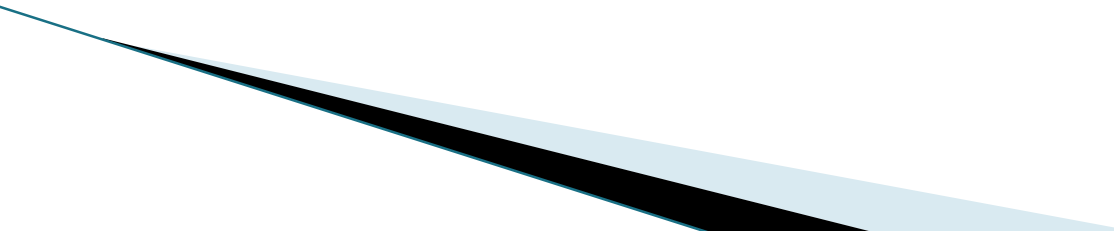
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 231» городского округа Самара
Россия, 443032, г. Самара, ул.Осетинская, 9-А
тел./факс: (846)330-039-42, 254-05-84; e-mail: so_sdo.ds231@samara.edu.ru

Методика обучения прыжкам в разных возрастных группах ДОУ

Подготовила: Зайцева А.Д.

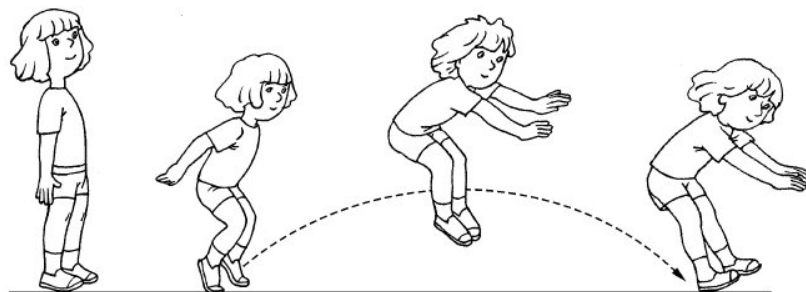


Прыжок

- Движение ациклического типа.
 - В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.
 - В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм.
- 

ФАЗЫ ПРЫЖКА

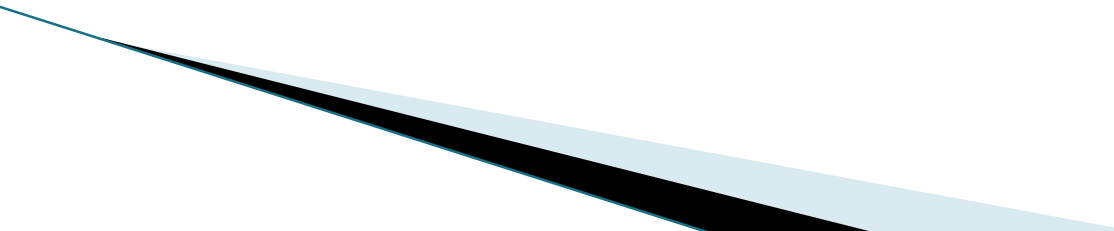
подготовительная
отталкивание
полет
приземление



Польза прыжков

- ✿ **Упражнения в прыжках** положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.
- ✿ Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка.
- ✿ Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

ВИДЫ ПРЫЖКОВ

- Прыжки в длину с места
 - Прыжки в длину с разбега
 - Прыжки в высоту с места
 - Прыжки в высоту с разбега
- 

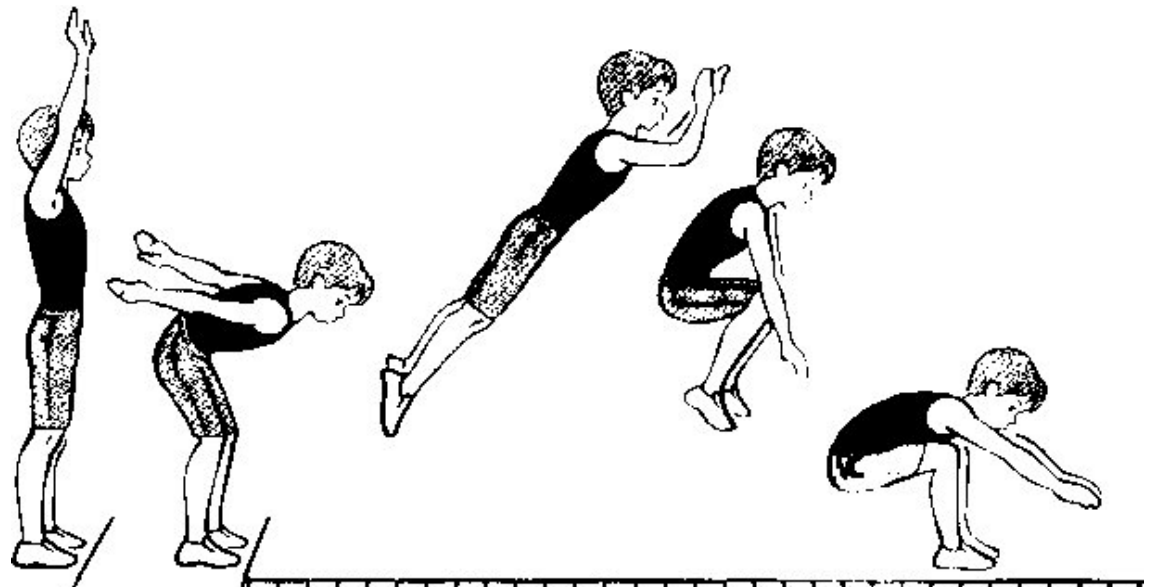
Прыжок в длину с места

Умением прыгать в длину с места дети самостоятельно овладеть не могут. При специальном же обучении этому движению дети быстро усваивают его.

В 2.5 лет прыгают на расстояние 10 – 25 см

К 3 годам 25 – 40 см

В последующие годы у ребенка быстро совершенствуется навык прыжка, качественные (появляется энергичный толчок, приседание перед прыжком, приземление на две ноги) и количественные показатели.



Методика обучения прыжку в длину с места

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движениям |
|----------------------------|---|--|--|
| Младший дошкольный возраст | Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню | Учить детей синтезировать приобретённые 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 взаимозависимости и двигательных действий. Не сформирована ступня | Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук Учить поддерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперёд | Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание на сильный толчок и резкий взмах руками |
| Старший дошкольный возраст | Дети не умеют группировать в полёте и выносить ноги вперёд. Не умеют рассчитывать точность приземления в определённое место | Учить детей рассчитывать точность приземления в определённое место Учить группировать в полёте и выбрасывать вперёд 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 |

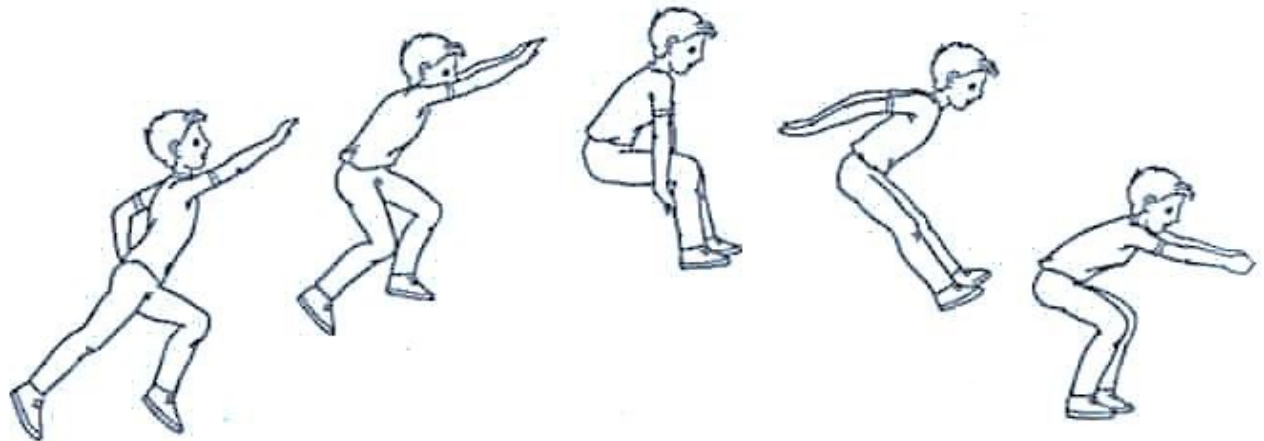
Прыжок в длину с разбега

Ускоряющийся разбег, безостановочный переход к отталкиванию одной ногой.

Этот прыжок относится к **одному из наиболее сложных видов основных движений** у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с **5—6 лет**.

В длину с разбега прыгают таким образом:

- разбег равноускоренный,
- последний шаг перед отталкиванием несколько короче;
- отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх;
- в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением выносят вперед;
- приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны.



Методика обучения прыжку в длину с разбега

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движениям |
|----------------------------|---|---|---|
| Младший дошкольный возраст | - | - | - |
| Средний дошкольный возраст | - | - | - |
| Старший дошкольный возраст | <p>У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Дети могут принимать в полёте более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Дети могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: взрыхлить верхний слой в прыжковой яме</p> | <p>Учить детей примерно определять длину, доступную для выполнения прыжка Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки Воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность</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 рассчитывать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться</p> |

Прыжок в длину с разбега

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.

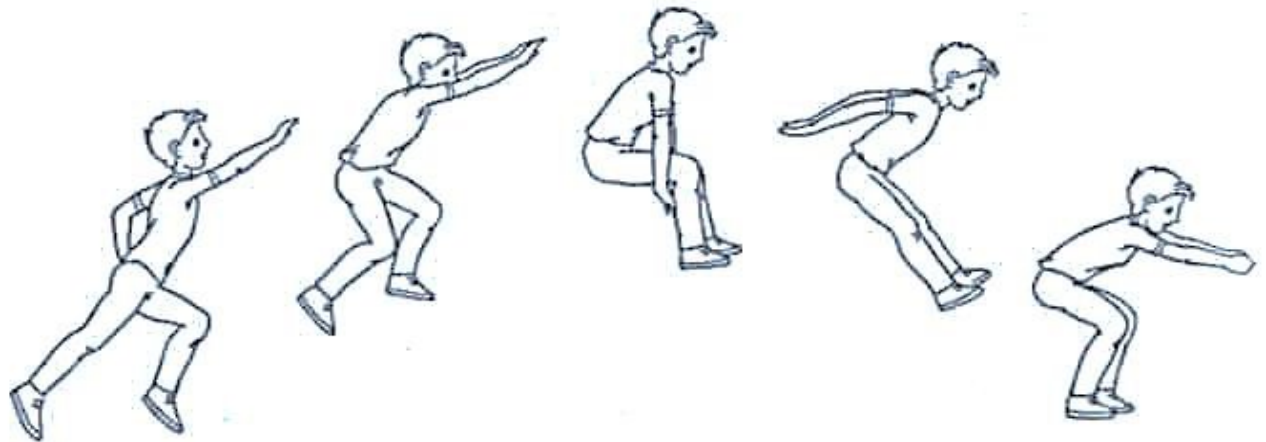
При прыжке в длину с места и с разбега приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на всю стопу.

Формирование навыка в этом движении осуществляется в такой последовательности:

1. прыжки с одного, двух, четырех, шести шагов;
2. совершенствование отталкивания одной и приземления на две ноги;
3. энергичного маха руками в момент отталкивания;
4. полета (согнув ноги) и устойчивого приземления.

Когда ребенок освоит правильное отталкивание и приземление

с ускоренного разбега (6—8 шагов), совершенствуют отдельные элементы прыжка с полного разбега — до 10 м.



Прыжок в длину с разбега

Основные ошибки у детей на начальном этапе разучивания данного прыжка:

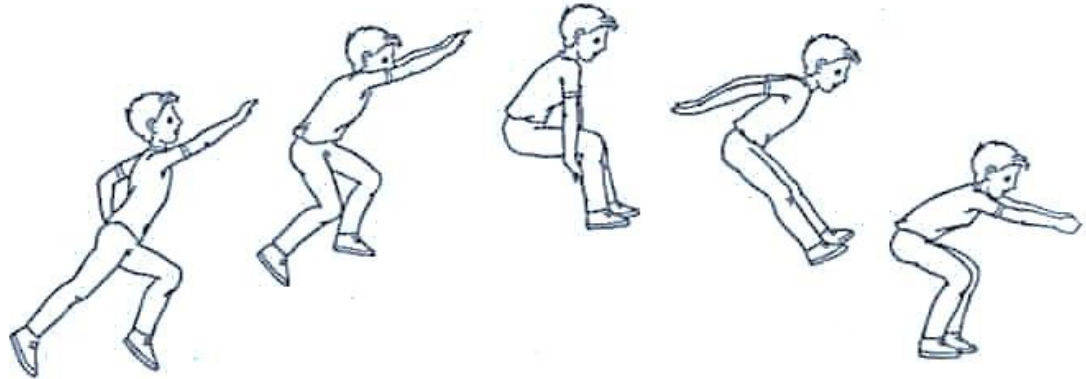
- *неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием;
- *быстро подтянуть толчковую ногу к маховой;
- *неустойчивость приземления.

Первой ошибки можно избежать, если начальные попытки прыжка выполнять со средней скоростью (быстрый разбег при недостаточно сформированном навыке нарушает координацию движения и не позволяет ребенку правильно оттолкнуться).

Неустойчивость приземления у некоторых детей вызвана слабостью мышц опорно-двигательного аппарата. Они не могут противостоять довольно высокой нагрузке во время приземления, и вынуждены делать шаг вперед, чтобы не потерять равновесия. Когда дошкольники приземляются на мягкую опору, этих ошибок у них обычно не бывает. Вот почему нужно подготовить специальное место для приземления после прыжка.

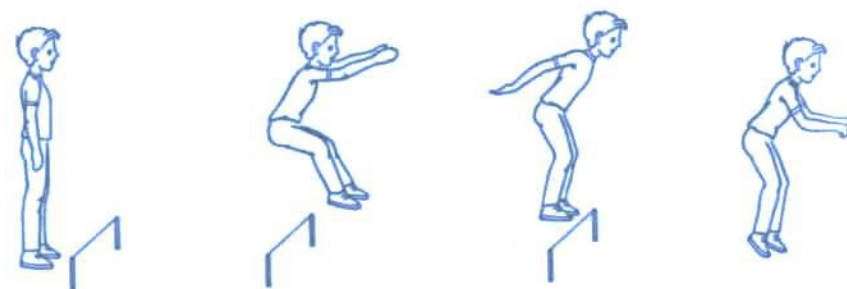
На площадке можно использовать яму с песком или песочницу длиной 2—2,5 м, одна сторона которой не имеет барьера. Учитывая, что дети 7 лет уже умеют прыгать в длину с разбега способом, согнув ноги, (их обучали данному движению раньше), основной задачей для них является совершенствование качества прыжка и стабильности в правильном выполнении движения.

Они могут прыгать с полного разбега — 10—12 м. Это расстояние следует считать оптимальным, так как на данном отрезке дошкольники развивают скорость, близкую к максимальной, и увеличение разбега нежелательно.



Прыжок в высоту с места

| Возраст | Особенности выполнения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|-----------------------------------|---|--|---|
| Младший дошкольный возраст | Дети прыгают тяжело на всю стопу. Их ступня не сформирована, движения не координированы | Вызвать желания детей повторять движения Учить детей мягко приземляться на полусогнутые ноги | Обращать внимание на обучению отталкиванию, следить за тем, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкиваясь, не сгибая колени. Следить за тем, чтобы не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично |
| Средний дошкольный возраст | Неокрепшая ступня ребенка. У детей нет понятия о взаимозависимости двигательных действий | Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной ноге. 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 | Приучить 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, следует обращать внимание на технику выполнения прыжка |



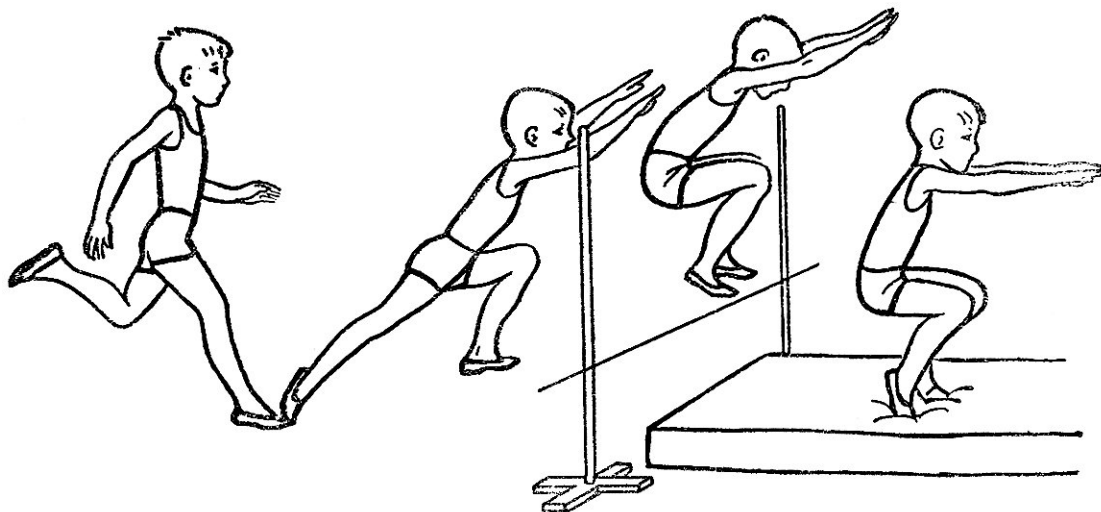
Прыжок в высоту с разбега

По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют также способом, согнув ноги. Некоторая разница заключается лишь в характере отталкивания.

Дошкольникам **не рекомендуют приземляться на одну ногу**, как этого требуют другие способы прыжков (перешагивание, перекат, перекидной), так как при этом **возникает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время приземления**. Поэтому прыжок в высоту с разбега, согнув ноги, является **самым приемлемым для детей 5—7 лет**, так как при этом способе они приземляются на обе ноги.

В этом прыжке

- разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревочка или резиновая бельевая тесьма, натянутая между двух стоек),
- отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх;
- в фазе полета ноги максимально сгибают в коленях;
- приземляются на обе ноги, руки выносят вперед — в стороны.



Методика обучения прыжку в высоту с разбега

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении прыжками |
|----------------------------|---|---|---|
| Младший дошкольный возраст | - | - | - |
| Средний дошкольный возраст | - | - | - |
| Старший дошкольный возраст | <p>У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Они могут принимать в полёте более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: сделать препятствие для прыжка, повесив верёвочку или положив прут на распорки</p> | <p>Учить детей примерно определять высоту, доступную для прыжка Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки Воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность</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 -40см). Для прыжков в высоту используется верёвка длиной 3</p> |