

МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ

Прыжки

Детям дошкольного возраста доступны разные виды прыжков:

Подпрыгивание

Прыжки в высоту с места

Спрыгивание

Прыжок в длину с места

Прыжки с разбега в длину и высоту.

Прыжки со скакалкой

Прыжок - ациклическое движение. В каждом прыжке различают четыре фазы - поступательные движения, последовательно сменяющие одно другое.

Первая фаза - подготовительная - сгибание ног (в прыжке в глубину), разбег (в прыжках с разбега); *вторая фаза* - толчок; *третья* - полет и *четвертая* - приземление. Прыжки выполняются слитно, единым движением. Однако знание структуры прыжка - важный фактор, помогающий воспитателю наметить стратегию педагогического руководства в зависимости от вида прыжкового упражнения, возраста и двигательной подготовленности детей.

Прыжок в длину с места выполняется на двух ногах, на одной ноге; в разных направлениях - прямо, боком, спиной вперед, с поворотом на 90° и 180°.

Для разучивания некоторых элементов прыжка в длину с места применяются простейшие подводящие упражнения. Овладению, например, активным отталкиванием, согласованным с энергичным взмахом руками вперед-вверх, помогает имитация этого движения стоя на месте без прыжка. В этом упражнении вместе с резким взмахом рук вперед-вверх (свободно, одновременно, выше головы) в момент распрямления ног и подъема на носки ребенок добивается устремленности всего тела в направлении предполагаемого прыжка. Голова, грудь, плечи тянутся вперед. Вынесение ног вперед в полете тоже опробывается в подводящих упражнениях, когда дети выносят вперед колено, а за ним выбрасывают голень.

Увеличению силы отталкивания, улучшению координации способствуют перепрыгивание предметов высотой в 10—20 см прямо и боком, а также впрыгивание на возвышения. Задание вспрыгнуть, вскочить на препятствие (положенные друг на друга 2 мата, бревно, плинт, устойчивая скамья) интересно и понятно детям. Вначале дети впрыгивают с места, отталкиваясь обеими ногами одновременно; в полете сильно подтягивают ноги к груди, затем разгибают их навстречу препятствию и приземляются на него на обе ноги.

Более всего совершенствованию техники прыжков в длину с места способствуют непосредственные упражнения в них. Систематическое повторение прыжков приводит к значительным результатам.

Требования к младшим детям элементарны. Они повторяют действия воспитателя в самом общем виде, а в средней группе необходимо добиваться от детей определенной четкости действий, наиболее характерных для каждой фазы.

Конкретные двигательные действия в разные фазы, несмотря на общность названия, зависят от вида прыжка. Так, приземление в подпрыгивании и прыгивании, а также в прыжках в высоту с разбега выполняется на носки, а в прыжках в длину с места и с разбега - перекатом с пятки на всю ступню. В прыжках с места в высоту через предмет надо приземляться с носка, а в направлении на предмет (скамейку, ступеньку) — жестко на всю ступню. Запомнить эту принципиальную разницу помогает примета: *если туловище в фазе полета движется вертикально - приземление выполняется с носков. Там, где ноги выбрасываются вперед, опережают движение туловища, - приземление выполняется перекатом с пятки.*

Но во всех прыжках приземление должно быть мягким, пружинистым, для чего необходимо согнуть колени. Этот навык нужно формировать у дошкольников в первую очередь.

Требования к технике выполнения разных прыжков конкретизируются в зависимости от возраста детей.

В младшей группе обучение малышей начинается с подпрыгивания, как самого доступного из всех прыжков. Главное внимание педагог должен обратить на обучение отталкиванию. На первом этапе дети не умеют отталкиваться двумя ногами. Даже на предложение воспитателя попрыгать, как мячики (зайчики, воробышки) многие малыши выполняют только "пружинку", сгибая ноги в коленях. Некоторые поднимают одну ногу, кое-кто приподнимает пятки. Внимательный воспитатель всячески способствует тому, чтобы эти действия повторялись. Они - начало прыжков.

Игровые задания, например "Позвони в колокольчик", "Достань, какой хочешь шар", "Испугай бабочку" и другие двигательные задания с привлекательными атрибутами, вызывают желание действовать. Предметы размещаются на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка в удобных местах в групповой комнате, на игровой площадке и провоцируют, в хорошем смысле этого слова, выполнение движений без специальных приглашений со стороны воспитателя.

Первоначально детей учат *спрыгиванию* с высоты 5-10 см, а к концу года уже с высоты - 15-20 см. В этом виде прыжков главное - учить малышей мягко приземляться.

Небольшая высота предметов для прыгивания - фактор принципиальный. Дело не только в том, что у малышей еще не сформировалась ступня и прыжки с большой высоты могут быть травмоопасными, а в другом. Важно проследить, чтобы в подготовительном движении дети согнули колени. Поскольку высота небольшая, то в фазе полета они не успевают разогнуть ноги и приземляются на согнутые, амортизируя естественно. Возникающие при этом ощущения становятся основой нужных умений. Спрыгивать надо на мягкую поверхность, например на поролоновый или резиновый коврик.

Необходимо разными средствами вызывать у детей желание повторить действие. Можно пригласить детей поскákatь, "как зайчики", для этого нужно дать им маски-шапочки, пусть они почувствуют себя "зайчиками". Если места приземления обозначить яркими картинками, то "зайчики" будут многократно прыгать на "капусточку", «птички» — на "ягодки". Никого не придется уговаривать.

Прыжки в длину с места синтезируют приобретенные умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени, учат реагировать на ориентиры. Даже от **самых маленьких** можно добиться элементарной точности действий, особенно если интересно обыграть эти требования: "Не становитесь в ручеек, чтобы не замочить ножки..."

Показ дети должны наблюдать сбоку. Во время выполнения упражнения детьми воспитатель стоит в месте приземления с правой стороны.

В **средней группе** возросшие объективные возможности и приобретенный дошкольниками двигательный опыт позволяют и количественно и качественно усложнить все прыжковые упражнения.

Стимулирует проявление различных физических качеств задание приземлиться за начерченной линией (не дальше 30 см от скамейки) в круг, квадрат.

Дети должны согласно программе **прыгать в длину с места** на расстояние до 70 см. Увеличение дальности прыжка в два раза по сравнению с младшей группой требует энергичных действий. Дети учатся сочетать отталкивание с резким взмахом рук, удерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперед. Поэтому логично примерно с середины года учить детей начинать прыжок не с «позы пловца», а с замаха руками спереди, а позднее и сверху - назад с одновременным сгибанием ног.

В **старшей группе** педагогическая направленность работы с дошкольниками (развитие двигательной инициативы и самостоятельности) влияет на подбор прыжковых упражнений и технику прыжков: стимулируются энергичные действия, часто практикуются упражнения соревновательного типа.

Дети начинают понимать взаимозависимость двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем дальше прыгнешь.

В **прыжках в длину с места**, опираясь на естественное стремление старших ребят прыгнуть дальше, надо стимулировать высокие прыжки, учить группироваться в полете и выбрасывать ноги вперед. Поскольку словесные инструкции на этот счет затруднительны, лучше прибегнуть к уже любимым детям заданиям соревновательного типа: "Кто прыгнет до зеленого кубика хорошо, кто прыгнет до желтого - очень хорошо, а кто прыгнет до красного - отлично!.."

В старшей группе начинается обучение детей **прыжкам с разбега в длину и в высоту**. Главная трудность в освоении этих движений состоит в том, что отталкиваться после разбега надо одной ногой. Приобретенные в предыдущих прыжках стереотипы (отталкивание двумя ногами) являются некоторое время тормозом для появления новых навыков и даже причиной падения. Поэтому нужно позаботиться о создании необходимых условий для успешного и безопасного обучения (маты - в зале, прыжковая яма с песком или опилками - на участке, умелая страховка воспитателя).

Важно, чтобы вначале дети научились после небольшого разбега преодолевать препятствие, не останавливаясь перед ним и не набегаая на него, а также отталкиваться после разбега одной ногой - правой или левой, какой ребенку удобно. Разбег перед прыжком должен быть прямолинейным, смотреть при разбеге лучше на место отталкивания или в определенную точку веревки, планки.

Разбег не должен быть большим - примерно 6-9 шагов. Во время разбега необходимо набрать и сохранить до момента отталкивания определенную скорость.

Во время выполнения прыжков не следует обращать внимание на положение рук малышей, потому что дети, еще не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Размахивая руками, они будут перешагивать "через ручеек", а не прыгать. Но воспитатель должен показать прыжок правильно, ничего не утрируя: отвести руки назад в подготовительном движении, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести вперед при приземлении.

Прыжки с разбега осваиваются на протяжении нескольких занятий. На каждом из них ребята выполняют прыжок в целом, но требования к выполнению определяются конкретными задачами, сложность которых возрастает по мере того, как дети осваивают предыдущую.

При обучении *прыжкам в длину с разбега* очень важно вызвать интерес детей: "... Прыгнуть с разбега можно гораздо дальше, чем с места. Посмотрите..." После показа воспитатель отдельно демонстрирует главный элемент прыжка - отталкивание одной ногой, а приземление на две. Затем повторно показывается слитный прыжок в целом, после чего начинают прыгать дети. Так осваивается первая и главная задача: учить отталкиваться одной ногой, а приземляться на две.

Важно, чтобы дети видели все элементы прыжка и не боялись прыгать. Имеет значение каждый элемент организации: размещение детей, разметка, место и поза воспитателя, готового подхватить теряющего равновесие ребенка.

На следующем занятии, когда движение повторяется, можно поставить перед детьми задачу: «Отталкивайтесь сильнее, чтобы прыгнуть дальше». Когда этот навык освоен, детей учат отталкиваться, не переступая черту. Конечно, в дошкольном возрасте невозможно добиться в полном смысле слова техничного прыжка с разбега не следует требовать от детей максимальных результатов. Важно заложить лишь основы техники. Поэтому нужно просто приучать детей контролировать свои действия. Черту надо обозначить выразительно, а дощечку перед прыжковой ямой тщательно вымыть.

Очень важно учить детей правильно разбегаться. Неслучайно техника разбега совершенствуется на заключительном этапе. В предыдущих упражнениях каждый ребенок приобрел конкретный опыт и теперь точно знает, какую ногу выставлять вперед, готовясь к разбегу. В этом случае можно прибегнуть к распоряжениям, которые должны вызывать соответствующие двигательные реакции: "Приготовиться!" - выставить вперед одну ногу, слегка согнув ее, податься вперед, руки согнуть в локтях; «Можно!» - ребенок разбегается и прыгает. Упражнение выполняется поочередно, так как требует страховки. Следующий разбегается, когда мат свободен. По возможности дети должны выполнять конкретные требования к разбегу: скорость бега постепенно возрастает, шаги становятся короче, махи в направлении вперед - вверх короткие и энергичные. Следовательно, техника выполнения прыжка улучшается.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ
С МЕСТА И С РАЗБЕГА

Инструктор по физ. воспитанию
В.В. МАКАРОВА

МАДОУ №8

