Тема: «Роль прыжков в жизни дошкольника»

Ребенок обязательно должен прыгать, иначе это не ребенок, а старичок. Малыши обычно это очень любят, хотя в возрасте до полутора-двух лет, прыгая без поддержки, они чаще падают, чем приземляются. Прыжки положительно влияют на детский организм. Они развивают все основные группы мышц, суставов, связок, особенно ног. В процессе выполнения прыжков дети развивают свою силу, быстроту, равновесие, глазомер и координацию движений.

В отличие от бега в прыжке нет повторяющихся фаз, они нецикличны. Это скоростно-силовое упражнение.

Для детей дошкольного возраста рекомендованы наиболее простые прыжки: спрыгивание с высоты, прыжки с продвижением, подпрыгивание наместе, прыжки с места и с разбега в длину и в высоту. Смелость при прыжке ребенок быстрее обретает в игре. Сначала он учится прыгать с помощью взрослого, позже – уже самостоятельно. Никогда не торопите события, обучайте ребенка прыжкам в определенной последовательности. Начинается обучение с самого простого – подпрыгивания и спрыгивания с высоты. Далее постепенно переходите к более сложным упражнениям – прыжкам с места и с разбега в длину и в высоту. Сначала ребенок должен научиться прыгать по полу двумя ногами, потом постепенно переходить на одну ногу, еще позже - переходить к спрыгиванию.

Обучение спрыгиванию начинается с очень маленькой высоты –сантиметров с пяти, поэтому сильный замах (взмах) не требуется. Постепенно высота предмета увеличивается. К пяти годам она может составлять до 40 см. При спрыгивании внимание ребенка нужно обращать на приземление. Малыш должен приземляться с прямой спиной и сохранять после приземления равновесие.

Чтобы занятия проходили с интересом, нужно давать ребенку задание. Детям постарше можно нарисовать линию или кружок на расстоянии 15-20см от того предмета, с которого ребенок спрыгивает, и попросить его приземлиться за эту линию или кружок. По мере овладения техникой прыжков с высоты задания можно усложнять, прыгать, например, боком, с хлопками и т.д. Выполнение прыжка включает исходное положение, замах и разбег, толчок, полет и приземление. От правильного выполнения каждого элемента прыжка зависит общий успех. Исходное положение поможет правильно выполнять замах при прыжках с места или разбег при прыжках с разбега. Замах определяет силу толчка. При разбеге развивается скорость, которая дает силу для толчка. Все в комплексе определяет дальность полета. При прыжке с места толчок осуществляется двумя ногами одновременно, а при прыжке с разбега – одной, более сильной ногой. Силу толчка определяют размах или разбег. Основная задача при приземлении – погашение скорости полета без резких толчков и сотрясений и сохранение равновесия.

Прыжки можно разделить на два типа: прыжки толчком двумя ногами и прыжки толчком одной ногой (с разбега).
Дети очень часто путают эти две разные техники. Поэтому для начала лучше не смешивать эти прыжки в одном занятии. Один день выполнять только прыжки с толчком двумя ногами, а в другой – с разбега. Прыгать желательно на мягкое покрытие (матрац, мат), а в уличных условиях - на траве или на песке, обязательно в обуви.
Оборудуйте дорожку препятствий в домашних условиях из нескольких положенных на пол предметов: стульев, стола, гладильной доски и бельевой веревки (ее закрепите низко над землей). Пусть ребенок с вашей помощью преодолевает созданные препятствия, поочередно подлезая, перешагивая и взбираясь на них, соскакивает на ковер (высота соскока должна быть не выше уровня пояса ребенка). На открытом воздухе оборудовать дорожку препятствий можно при помощи веревки, прутиков, досок, бревен, кустиков и т.п. Преодоление дорожки повторять ребенок должен не менее четырех раз. На некоторых участках позвольте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внимательно контролируйте его, чтобы исключить любую возможность возникновения какой-либо травмы. В процессе такой игры у ребенка развивается самостоятельность.