

Консультация «Прыгай, прыгай веселей»

В начале 3-го года жизни умение прыгать у детей выражено слабо. Их прыжковые движения сводятся к ритмичным приседаниям, сгибаниям и выпрямлениям туловища. К середине 3-го года ребенок начинает овладевать умением подпрыгивать на месте и прыгать вперед, слегка отрывая ноги от пола. К концу года прыжок вперед формируется у всех детей, но одновременное отталкивание обеими ногами удается не каждому.

Выполнение прыжков требует согласованной работы многих групп мышц, сложной координации движений. На 3-м году эти качества развиты у ребенка очень слабо. Продолжается формирование костей, мышц и связок нижних конечностей. Стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому ребенок приземляется тяжело, на всю ступню, на прямые ноги. Такое жесткое приземление может привести к образованию плоскостопия.

Лучше всего учить детей подпрыгивать и выполнять прыжки с продвижением вперед, используя игровые приемы и упражнения имитационного характера. Например, предложите попрыгать, как зайчики или как белочки. Подражая, ребенок старается легко подпрыгнуть и мягко приземлиться.

Спрыгивание допускается лишь с предметов не более 10-15 см. Важно научить ребенка, при приземлении сгибать ноги в коленях.

«Мой веселый звонкий мяч». Взрослый предлагает детям превратиться в мячи и попрыгать на месте, при этом произносит следующие слова:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем делает вид, что догоняет детей. Повторить игру несколько раз.

На 4-м году жизни ребенок умеет подпрыгивать на месте, выполнять прыжки с продвижением вперед, спрыгивать с небольшой высоты. Если в первой младшей группе дети подпрыгивали на месте, только слегка отрывая ноги от пола. Во второй младшей группе этот отрыв становится более заметным. Но многие дети подпрыгивают все еще тяжело, на всей ступне.

Подскоки на месте с заданием коснуться ладони поднятой руки взрослого «поймай комара», «позвони в бубенчик», приучают детей подпрыгивать выше. Организуя это упражнение в домашних условиях, взрослому необходимо следить, чтобы предмет, до которого должен дотянуться ребенок, находился на доступной высоте и был расположен несколько вперед. Если предмет находится за головой малыша, то подпрыгивая вверх ребенок, резко запрокидывает голову назад, чтобы увидеть его, что может привести к падению.

Прыжки в длину с места дети в основном выполняют путем одновременного разгибания обеих ног. У некоторых детей встречается отталкивание одной ногой или даже просто шаг вперед.

Выработке эффективного отталкивания одновременно двумя ногами способствуют разные виды упражнений: прыжки через начерченные на асфальте линии, из обруча в обруч, перепрыгивание невысоких предметов.

Выполняя упражнение в перепрыгивании, дети подходят к линии или шнуру как можно ближе (почти касаясь носками ног), немного сгибают колени; оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются. Ноги ставят на землю одновременно, перекатом с передней части стопы, колени сгибают. Следует избегать чрезмерно глубокого приседания, оно может привести к падению.

Чтобы детям было интересно выполнять упражнения, необходимо использовать игровые приемы. Например: малыши перепрыгивают через ручеек, стараясь не замочить ноги или прыгают по болоту «с кочки на кочку».

Игра «По ровненькой дорожке». Взрослый предлагает детям отправиться на прогулку и произносит следующие слова:

По ровненькой дорожке,
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два!
По камушкам, по камушкам,
В ямку – бух!

При словах «по ровненькой дорожке», дети идут шагом; «по камешкам, по камешкам», прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; «в ямку –бух», присаживаются на корточки; «вылезли из ямы», дети поднимаются. После 2-3 повторов взрослый произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем», дети садятся и отдыхают.

На 5-м году жизни дети по-прежнему знакомятся с выполнением простых прыжков: подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед, спрыгивание с высоты.

Взрослый показывает и объясняет, что подпрыгивать на месте надо невысоко, полностью выпрямляя ноги в коленях, приземляться на носки, слегка пружиня ногами. Туловище держать прямо, не наклоняться вперед.

Прыжки на двух ногах на месте становятся более разнообразными, с поворотами направо, налево и вокруг себя, а также прыжки ноги вместе-врозь.

В средней группе дети начинают осваивать технику подпрыгивания на одной ноге. Первые попытки прыжков удаются далеко не всем, ребята сильно сгибают ногу в колене и наклоняются вперед. Постепенно дети овладевают умением выполнять несколько ритмичных невысоких подскоков на месте и с продвижением вперед.

Спрыгивают дети с высоты не более 20-30 см., при этом уже произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие.

«Не попадись». Дети располагаются вокруг шнура, разложенного в форме круга. В центре водящий. По сигналу взрослого игроки прыгают на двух ногах

в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишки. Кого успели запятнать, тот выбывает из игры. Через 30-40 сек. взрослый останавливает игру и считает проигравших.

Правило: Линию круга нельзя переходить, ее можно только перепрыгивать. При проведении игры взрослый следит за тем, чтобы дети не стояли на месте, а прыгали. Водящий не может касаться играющих, находящихся за кругом.

На 6 году жизни используются следующие виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и длину с разбега, а так же прыжки со скакалкой.

При подпрыгивании на месте дети совершают дополнительные движения ног (ноги скрестно; одна нога вперед, другая назад; с ноги на ногу); прыгают на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя; через линию или веревку вперед-назад, боком; с разнообразным движением рук (вперед, в стороны, с хлопком впереди себя, за спиной, над головой).

Упражнения в спрыгивании проводятся с дополнительным заданием – попасть в определенное место (обруч, начерченный круг, линию). Такие упражнения требуют от ребенка умения соразмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитав точность приземления в определенном месте.

На 7-ом году жизни дети упражняются в разнообразных видах подпрыгивания, достигая легкости и ритмичности движения.

«Переправа». Участники игры двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной ноге, пересекают площадки и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной чертой. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает игрок, прискакавший последним.

Правило: Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке определяют команду-победительницу.

Вариант: Возможно передвижение прыжками с зажатым мячом между стоп или коленей.



Инструктор по физической культуре Осминина Оксана Владимировна