Содержание

Введение

1. Значение прыжков для физического развития ребенка

2. Характеристика, виды прыжков

3. Особенности выполнения прыжков детьми разных возрастных групп

4. Методика обучения прыжкам детей раннего и дошкольного возраста

Заключение

Список литературы

Введение

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как, все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Раннее детство - особый период становления органов и систем и, прежде всего, функций мозга. Доказано, что функции коры головного мозга не только фиксированы наследственно, они развиваются в результате взаимодействия организма с окружающей средой. Особенно интенсивно это происходит в первые три года жизни. В данный период наблюдается максимальный темп формирования предпосылок, обусловливающих все дальнейшее развитие организма, поэтому важно своевременно закладывать основы для полноценного развития и здоровья.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания.

Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.

Многочисленными исследованиями доказано, что становление навыков в жизненно важных движениях наиболее эффективно происходит в дошкольный период жизни человека. Если этого не произошло, то в школьные годы обучение детей основным движениям растягивается на более длительное время.

Формирование навыков в разных видах движений у дошкольников начинается с первого ознакомления с определенным движением и заканчивается (условно) тогда, когда ребенок выполняет его легко, уверенно, с наименьшей затратой сил. Рассмотрим методы обучения детей основным движениям.

1. Значение прыжков для физического развития ребенка

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.

2. Характеристика, виды прыжков

Прыжок – один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

Для детей дошкольного возраста доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с прямого разбега, прыжки со скакалкой.

Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положения, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждая предшествующая фаза подготавливает и обусловливает последующую: исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега); замах или разбег (подготовительная фаза) создает наиболее благоприятные условия для толчка от земли (пола). От амплитуды замаха зависит сила толчка. При разбеге развивается большая скорость горизонтального движения, что дает силу для толчка и в результате обеспечивает большую дальность полета.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега – одной, более сильной ногой. Сила толчка зависит от размаха или разбега. Разбег и толчок обеспечивают результат выполнения прыжка в целом.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при разбеге, и вертикальной скорости, развиваемой при толчке одной или двумя ногами, и определяются предыдущими элементами (разбег и толчок). Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении – погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

Прыжки можно разделить на 2 типа по принципу координации:

1. Прыжок толчком двумя ногами - требует симметричной координации ног и рук (то есть действия обеими ногами сразу). 2. Прыжок толчком одной (с разбега) - требует больше перекрестной координации, а при приземлении на две ноги - симметричной.

Для чего необходимо такое разделение?

Дело в том, что при выполнении прыжков с предельным усилием дети смешивают две, в общем-то, противоположные техники, в результате - не могут добиться толкового результата ни в одном варианте. Поэтому следует разделять эти упражнения по времени: например сегодня прыгаем толчком двумя, завтра - с разбега.

С самого начала необходимо требовать четкого выполнения техники, то есть - добиваться четкой координации движений, которая как раз и управляется головным мозгом и формирование которой способствует формированию нейронных связей, следовательно - развитию соответствующих отделов ЦНС.

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значительное сходство. Исходное положение перед прыжком - «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад - в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед - вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед - в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Обучение детей 3 лет прыжку в длину с места следует начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т. д.). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10--15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обусловливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста - сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами рекомендуется применять подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед - вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т. д.

Дети 3 лет, прыгая в длину с места, обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок.

Дошкольникам 4 лет данное движение уже знакомо. Поэтому перед ними ставится задача добиться более высокого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребёнок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают до 40--50 см. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движения.

Дети 5 лет совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений: прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60--70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4--6 подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребенка получается лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим усилия детей во время отталкивания.

Для детей 6--7 лет наиболее сложным элементом в данном движении является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении.

Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места, так как формирование нового навыка опирается на предыдущий двигательный опыт. Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в характере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении.

Этим видом прыжков дошкольники овладевают очень быстро. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц стопы и ее уплощения. Поэтому приземление должно быть только на мягкую опору (коврик или песок).

Детей 3--4 лет обучают правильно отталкиваться и устойчиво приземляться при выполнении прыжков в глубину. Для этого из двух лент (скакалок) выкладывают «дорожку» шириной 20 см на расстоянии 50 см от скамейки или стульчика (высотой 15 см), с которого выполняется прыжок, и предлагают ребенку точно приземлиться на «дорожку». Такое задание требует от детей правильного отталкивания вперед -- вверх. В этом возрасте дошкольники должны овладеть общей структурой прыжка, так как дальнейшее совершенствование его продолжается в следующих возрастных группах. У детей 5 лет прыжок в глубину формируется и совершенствуется в такой последовательности: прыжок со скамейки или какого-либо другого возвышения (высота 20 см); прыжок с приземлением в обусловленное место -- на «тропинку» или лист бумаги (картона) размером 20x30 см, прыжок с высоты 20--25 см с правильным выполнением всех его элементов.

С детьми 6--7 лет навыки прыжка в глубину совершенствуют в различных условиях. Высота его постепенно увеличивается до 30--40 см. При выполнении данных прыжков широко используют естественные условия: спрыгивать с пеньков, бревна, которое лежит на земле; зимой -- со снежных валов и т. д. Постепенно прыжки усложняют: прыжок в обозначенное место или за указанную линию, прыжок с поворотом на 90° влево и вправо.

Рис. 3 Прыжок в длину с разбега

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.

Формирование навыка в этом движении осуществляется в такой последовательности: прыжки с одного, двух, четырех, шести шагов; совершенствование отталкивания одной и приземления на две ноги; энергичного маха руками в момент отталкивания; 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.

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 нелегко дается детям, потому что им трудно преодолевать вес собственного тела и поднять его над землей. Поэтому в младшем возрасте сначала делается прыжок через шнур, палку или обруч, а затем предлагают прыгать через горизонтальную веревочку, высота которой увеличивается от 5-7 до 10-15 см.

Для прыжка в высоту с места ребенок встает на расстоянии 10-15 см от веревочки лицом к ней. Сначала он поднимает руки вперед-вверх и сам поднимается на носки, затем опускает руки вниз-назад, полуприседает и, опираясь на всю стопу, наклоняет туловище вперед. После этого, резко разгибая ноги, делает взмах руками вперед, отталкивается двумя ногами и перепрыгивает через веревочку. В полете обе ноги сгибаются в коленях. Приземляться нужно на носки полусогнутых ног с переходом на всю ступню. Руки выносятся вперед - в стороны.

Когда дети освоят этот прыжок, можно давать задание - прыгать боком. С поворотами направо и налево; толчком двумя ногами с места на различные предметы

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. Детей 5--6 лет обучают прыжку в высоту с разбега в такой последовательности: прыжок через веревочку высотой 10--15 см с одного шага толчком одной ноги и махом другой с приземлением на обе ноги; то же с двух-трех шагов с одновременным махом рук вверх; прыжок с 3--5-метрового разбега с правильным выполнением всех его элементов: равноускоренный разбег, энергичное отталкивание, полет согнув ноги, устойчивое и мягкое приземление; прыжок через веревочку высотой 30--35 см с 6-метрового разбега.

На начальном этапе обучения ставится задача -- научить ребенка отталкиваться одной ногой вблизи препятствия и приземляться на обе ноги. Разбег и отталкивание обычно не вызывают у дошкольников особых трудностей, самое сложное для них -- четкое и мягкое приземление (на полусогнутые ноги).

В отличие от прыжка в длину при выполнении данного движения не следует требовать от ребенка максимальной скорости разбега, а наоборот, ему советуют разбегаться медленнее. Быстрый разбег не дает возможности правильно оттолкнуться, траектория полета при этом будет низкая и, приземляясь, ребенок теряет равновесие, переступает ногами вперед.

Дети 7 лет совершенствуют прыжок, постепенно усложняя его. Длину разбега увеличивают до 8--10 м, а высоту -- до 50--55 см. Совершенствуя прыжки в высоту в этой возрастной группе, обращают внимание на правильное выполнение всех элементов движения. Это помогает детям быстрее овладеть техникой.

Прыжки со скакалкой укрепляют мышцы и суставы ног, внутренние органы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают координацию, ритмичность, ловкость. Быстроту. Глазомер, выносливость.

Упражнения в прыжках со скакалкой вызывают большой интерес у детей 5--7 лет. Скакалку подбирают в соответствии с ростом ребенка. Став обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч), подтягивают ее за ручки вверх вдоль туловища. При оптимальной длине скакалки ручки должны быть немного выше пояса ребенка.

Вначале скакалку вращают только вперед, для того чтобы ребенок мог ее лучше видеть и ему было легче выполнять прыжки. Вращают скакалку кистями рук, ноги во время прыжков немного согнуты, туловище прямое. На начальном этапе формирования навыка прыжки выполняют в медленном темпе, затем темп вращения скакалки постепенно ускоряется. Ребенку напоминают о том, чтобы он прыгал на обеих ногах или поочередно на правой и левой. Все это способствует гармоничному развитию силы обеих ног.

Во время прыжков у детей должны быть небольшие паузы для отдыха (1--2 мин). Длительность непрерывных прыжков со скакалкой у старших дошкольников может быть доведена до 1 мин.

3. Особенности выполнения прыжков детьми разных возрастных групп

Упражнения для детей 3 лет

**1.** Прыжки на месте на обеих ногах, «как зайчик».

2. Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту), которая лежит на коврике возле носков ног.

3. Прыжки в обруч с плоским ободом, который лежит на коврике (траве), и выпрыгивание из него.

4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 20--35 см), который выложен из двух скакалок (лент).

Прыжки в длину с места через ветку, лежащую на земле, канавку или тропинку шириной 25--30 см. Прыжки с бугорков, пеньков высотой 15--20 см. Подпрыгивания на обеих ногах вверх с доставанием веток деревьев и кустов.

Упражнения для детей 4 лет

**1.** Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе.

2. Прыжки на месте -- ноги вместе, ноги врозь.

3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5--2 м.

4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35--50 см).

5. Прыжки в глубину с невысоких предметов (10-- 15 см).

Упражнения для детей 5 лет

**1.** Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.

2. Прыжки на месте -- ноги скрестно и с ноги на ногу.

3. Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаясь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5--8 см выше поднятой вверх руки ребенка.

4. Прыжки последовательно через 2--3 веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3--4-обруча).

5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 2,5--3 м.

6. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50--70 см), приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).

7. Прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15-- 20 см, приземляясь мягко и устойчиво.

8. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.

9. Прыжки в длину (80--100 см) с разбега 4--5 м.

10. Прыжки в высоту (30--35 см) с разбега 3--4 м.

Прыжки в длину с места через канавку, ветку, шишки и другие невысокие (до 5--10 см) предметы. Прыжки в длину (с холмиков, пеньков, бревна шириной 20--25 см).

Подпрыгивания на обеих и одной ноге с доставанием веток, продвигаясь вперед на 2,5--3 м. Прыжки в длину с разбега через неширокие канавки (40--50 см).

Упражнения для детей 6 лет

**1.** Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180° за один прыжок.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.

3. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10--12 см выше поднятой вверх руки ребенка.

4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 70--80 см).

5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.

6. Прыжки с высоты 30--35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания).

7. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.

8. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно--на правой и левой.

9. Прыжки в длину (130--150 см) с разбега 6--8 м.

10. Прыжки в высоту (35--40 см) с разбега 4--6 м.

Прыжки в длину с места и разбега через канавку шириной 60--80 см, приземляясь на мягкий грунт. Прыжки в глубину (с пеньков, бревна толщиной 25--35 см) и с продвижением вперед на обеих ногах на расстояние 3--4 м. Прыжки через невысокие (20--30 см) кочки, кустики и другие препятствия.

Упражнения для детей 7 лет

**1.** Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.

2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15--20 см выше поднятой вверх руки ребенка.

3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м

4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90--100 см).

5. Прыжки с высоты 40--45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).

6. Прыжки через длинную скакалку, которая вращается.

7. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.

8. Прыжки в длину (150--180 см) с разбега 8--10 м.

В зимний период, несмотря на некоторую ограниченность движений тепло одетых детей, значительное количество основных движений можно совершенствовать во время прогулок. Они с удовольствием ходят по тропинкам, проложенным в глубоком снегу, или по следам взрослых, стараясь поставить свою ногу на отпечаток, который оставлен на чистом снегу: Чем глубже снег, тем сложнее выполнить эти движения.

Для разнообразия упражнений в равновесии и прыжках рекомендуется ходьба по снежным валам (кучки плотного снега). Ребенок продвигается по ним боком (приставным шагом) или прямо, поднимается на вал, а затем сбегает или спрыгивает с него.

Дошкольники 5--7 лет охотно прыгают через небольшие снежные кучки с места и разбега в высоту (40--50 см) с разбега 6--8 м.

Совершенствуя основные движения в естественных условиях во время прогулок, можно придумать много интересных упражнений и игровых заданий с учетом интересов и физических возможностей каждого ребенка. Творчество взрослых в этом отношении не должно ограничиваться приведенными рекомендациями. Стимулирование двигательной деятельности детей и насыщенность прогулки интересными упражнениями значительно повышают оздоровительную ценность ее и эффективность влияния на физическое развитие дошкольников.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста у ребенка формируются и совершенствуются основные движения. Изменяется также и отношение к ним. Интерес к самому процессу движений постоянно увеличивается, поскольку с возрастом движения становятся все увереннее и координированнее.

Навыки в основных движениях, сформированные у ребенка до 7 лет, являются фундаментом для дальнейшего совершенствования их в школе, способствуют овладению сложными и разнообразными видами двигательной деятельности в повседневной жизни.

4. Методика обучения прыжкам детей раннего и дошкольного возраста

Обучение прыжкам осуществляется в определенной 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, с разбега и завершают -- прыжком в высоту с места и разбега.

При обучении детей спрыгиванию воспитатель показывает и объясняет, как нужно выполнять упражнение. Сначала детям дается очень маленькая высота (5 см), поэтому не требуется сильного замаха (взмаха) и толчка. Все внимание ребенка обращается на приземление. Затем высота предмета увеличивается (в старшей группе до 40 см) и обращается внимание на движение рук при замахе и толчок, на приземление с прямой спиной и сохранение равновесия после приземления.

Старшим детям предлагают спрыгивать в определенное место, например за линию или в кружок, расположенные на расстоянии 15--20 см от того предмета, с которого прыгает ребенок. Такое задание требует от детей умения соразмерить силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитать точность приземления в определенное место. По мере овладения детьми техникой прыжков с высоты задания усложняются, например: прыгать боком, с хлопками и т. д.

В связи с тем, что детям во многом присуще конкретное, предметное мышление, им непонятно высказывание - прыгнуть как можно дальше или бросить как можно дальше. Им это «дальше» нужно сравнить с конкретным расстоянием. Поэтому ребенку нужно ставить ясную цель.

Можно, например, начинать прыгать с детьми 3 лет с места толчком двумя через обруч 60 см. Это называется - прыгать через лужу. Как правило, больше половины детей поначалу не могут перепрыгнуть такое расстояние. Можно взять другой ориентир (отметить прыгалкой, веревкой, мелом, шарфиком, рисунком на коврике - на что хватит фантазии). Можно допускать временно двойной прыжок на двух - в обруч и из обруча, мотивируя тем, что, прыгнув в лужу, нужно сразу из нее выпрыгнуть. Но тут такая особенность - при занятиях в группе детей можно поставить в пример умеющего прыгать. Если же занятия индивидуальны, то лучше применять доступное расстояние, чтобы ребенок обязательно перепрыгнул.

Прыгать желательно на мягкое покрытие (мат, матрац) на улице - травка, песочек и в обуви.

К прыжкам с разбега можно подходить к 4 годам. Прыгать так же на мат с короткого разбега (3-5 м) через тот же обруч. Обязательное условие - техника: разбег, толчок одной ногой, приземление на две ноги приседая. Нельзя падать на руки, попу и т.д. Постепенно размер обруча увеличивается. Дети любят прыгать.

В дошкольном возрасте, примерно с 5 лет, можно учиться прыгать в высоту. Прыгают в высоту - с прямого разбега способом согнув ноги. То есть точно таким же способом, как и в длину с разбега. Обычно рекомендуют прыгать через натянутую веревочку. Однако дети боятся зацепить веревку и упасть, боятся, когда качается стойка, на которой эта веревка крепится, отсюда - невозможность показать нормальный результат. Лучше соорудить из старых пластиковых бутылок простую пластиковую имитацию кустиков и травы высотой 30-40 см. На улице можно прыгать через кустики. Можно делать и повыше - зависит от результата ребенка. В чем разница? Дело в том, что такое препятствие демонстрирует ребенку безопасность прыжка, даже если он зацепится. Нужно показать, что нога может свободно проходить через эти "кустики". Он перестанет опасаться прыгать и будет проявлять свои способности полнее.

Заключение

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Список литературы:

1. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М: Академия, 2002г. - 320с.

2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М: Просвещение, 1986г. - 280с.

3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М: Просвещение, 1984г. - 208с.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М: Академия, 2001 - 368с