# «Прыгай на здоровье»

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища. Тренируют глазомер и координацию движений.

Дети всегда испытывают потребность **прыгать** –ПООЩЕРЯЙТЕ их в этом стремлении, ПОМОГАЙТЕ и КОНТРОЛИРУЙТЕ.

Развитие навыка прыжка начинается задолго до его полной сфомированности: на ПЕРВОМ ГОДУ жизни дети при поддержке взрослого начинают ритмические приседания на двух ногах, без отрыва от земли. Затем ритмически **подпрыгивать**. Ко ВТОРОМУ ГОДУ жизни малыши приобретают умение самостоятельно приседать на месте, пружинить и **подпрыгивать** слегка отрывая ноги от земли.

ВАЖНО на первых этапах обучения показывать своими действиями, как надо выполнять то или иное движение.

Виды прыжков в порядке нарастающей сложности:

1. **Подпрыгивание на месте**

2. Прыжки в высоту с места

3. Прыжок в длину с места

4. **Спрыгивание**

5. Прыжки с продвижением вперёд

6. **Впрыгивание на возвышение**

7. Прыжок в высоту с разбега

8. Прыжок в длину с разбега.

9. Прыжки со скакалкой

Для любого вида прыжка необходимо ПРАВИЛЬНОЕ ПРИЗЕМЛЕНИЕ - мягкое и стараться не потерять равновесие.

ВАЖНО чтобы отталкивание от опоры было достаточно сильным, энергичным и быстрым (иначе ребёнок не сможет **перепрыгнуть через препятствие**).

Можно начинать **прыгать до ориентира**, а потом усложнять: **прыгать в длину перепрыгивая** не высокий предмет или несколько предметов поочерёдно без остановки.

Существует разные виды прыжков:

1. **ПОДПРЫГИВАНИЕ** - Ребенок выполняет несколько прыжков отталкиваясь носками обеих ног с незначительным сгибание ног в коленях. Можно под музыку, хлопки, бубен и т. д.

Вспомогательные упражнения:

*«Пружинки»*- не глубокие приседания, выпрямления. Необходимо подниматься на носки и опускаться на всю стопу по ритмический счёт, хлопки.

*«Мой весёлый звонкий мяч»*- Взрослый читает стихотворение *«Мой весёлый звонкий мяч»*, отбивая мяч одной рукой от пола, ребенок ритмично **подпрыгивает на месте**.

**2. ПРЫЖОК ВВЕРХ** с места- хорошо тренирует силу толчка, развивает **прыгучесть**.

Ребёнок не должен сильно приседать и наклонятся.

Для активного прыжка необходимо поставить цель ребёнку:-ладонь взрослого *(коснуться головой)*

-предмет. до которого нужно достать рукой *(мяч,ленточку, колокольчик,ветка дерева)*.

Предмет должен находиться немного впереди, а не точно над головой, чтобы не запрокидывать голову

**3. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА** - Исх. пол. -ноги на ширине ступни, параллельно друг другу, колени согнуты, небольшой наклон тела вперёд.

Приседание

Энергичное отталкивание

Выпрямление ног

Полет

Мягкое приземление на полусогнутые ноги

Выпрямление

Вспомогательные упражнения:

*«Воробышки»*- прыжки через одну полочку с места. *(скок –поскок)*.

*«Через канавку»*-Прыжки на двух ногах с места через две параллельные линии *(расст. между линиями 30 см)*.туда-и обратно.

4. **СПРЫГИВАНИЕ** –укрепляет мышцы ног, стопы, готовит детей к прыжкам с разбега.

В этом движении хорошо закрепляется умение сильно оттолкнуться двумя ногами и правильно мягко приземлиться.

**Спрыгивание** детей 3-4 лет с высоты 15-20 см.

5-6 лет 20-30 см, 6-7 лет 30-40 см.

**Прыгать можно и со скамейки**, с сугроба, с пенька. с бугорка *(безопасной высоты)* .

С возрастом можно усложнять упражнения: **спрыгивать** в определенное место, со смещением влево, вправо. **Спрыгивать и запрыгивать** сразу на возвышение или с отскоком вперёд

Упражнения для ребёнка можно назвать *«лёгкие пушинки»*, *«Парашютисты»* .

Необходимо обеспечить правильное место для приземления: мат, снег, песок, земля *(не плотная)*.

Ребёнок должен находиться в спортивной обуви

**5. ПРЫЖКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЁД** *(на двух ногах)*

*«Ловкие зайчата»*- прыжки на двух ногах до ориентира по прямой *(до игрушки, дерева до мамы и т. д)*.

*«Через Ручеёк»*- прыжки через верёвочки, палочки*( 3-4 шт. на расст. 25 см.)***Прыгать подряд**, через каждую палочку.

*«С кочки на кочку»*- прыжки на двух ногах из обруча в обруч *(5-6 шт.)* или нарисованные круги на земле, или вырезанные из бумаги,по прямой. Расстояние межу *«кочками»* определять по силам ребёнка.

6. **ВПРЫГИВАНИЕ НА ВОЗВЫШЕНИЕ**

Помогает обучению детей разбегу и толчку.

**Запрыгивать можно с места**, отталкиваясь двумя ногами и с разбега отталкиваясь одной ногой на любое возвышение, прочно закреплённое на земле. *(скамейка,земляной бугорок, ящик и т. д.)*

Вспомогательное упражнение:

*«****Перепрыгни камушек****»*- перед ребёнком на одинаковом расстоянии ставим кубики, досочки,начиная с высоты в 5 см, в дальнейшем увеличивая высоту по мере взросления ребёнка.

Ребёнок сгибает ноги в коленях делает толчок двумя ногами и **перепрыгивает**подряд все препятствия.

Для правильного выполнения, прыжков необходимо укреплять мышцы, обеспечивающие подошвенное сгибание стопы. У дошкольников слабо развит связочно-мышечный аппарат стопы. Поэтому нередки случаи появления плоскостопия. При этом ребенок во время ходьбы и стояния прыжков быстро устает. Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста.

***Упражнения для укрепления мышц ног:***

• Подниматься на носки и обратно несколько раз подряд. *(босиком)*

• Делать подскоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.

• **Прыгать** с зажатым между ног *(на уровне голени)* мячом небольшого размера или мешочком с песком с продвижением вперёд.

• Бегать быстро по лестнице.

• Делать приседания.

• Лазать по гимнастической стенке, веревочной лестнице.

Постепенно упражнения усложняются: 1) Три невысоких прыжка на месте, четвёртый с поворотом на 90, 180, 270, 360 градусов. 2) Во время высокого прыжка сгибать ноги и хлопать руками по коленям ; по стопам; разводить и соединять ноги; обхватывать согнутые в коленях ноги руками.

Выполняя последовательно все этапы овладения умением **прыгать** вы доставите ребёнку радость в движении и укрепите его физичекое состояние.

Всего хорошего- **прыгайте на здоровье**!