|  |  |
| --- | --- |
|  | **2022** |
|  | МБДОУ «Золотая рыбка»  Инструктор ФИЗО Брюшинкина С.В. |

|  |
| --- |
| **[Развитие скоростно – силовых качеств с помощью прыжков. Методика обучения]** |
| Консалтинг для педагогов |



Виды прыжков:

1.Подпрыгивания

2.Прыжок в глубину сместа

3.В длину с места

4.В длину с рабега

5.В высоту с разбега

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Прыжки могут проводиться в помещении и на улице.

Во избежание травм следует соблюдать следующие **ПРАВИЛА:**

1. нужно обеспечить место приземления.

Малыши могут прыгать на

* песок
* взрыхлённую землю
* снег.

1. Для старших детей особенно прыжка с разбега следует иметь на участке прыжковую яму, в спортзале гимнастический мат.
2. Гимнастические маты или прыжковые ямы следует располагать не ближе чем 3 - 4 метра стены, забора или кустарника.
3. Веревочку или планку при прыжках в высоту следует располагать со стороны противоположной разбегу.
4. Не разрешать прыгать в длину или высоту неорганизованным беспрерывным потоком.
5. Небезопасно спрыгивать на траву так как можно под скользнуться.
6. Хорошо обучать спрыгивать с высоких пеньков. Надо убедиться в том, чтобы рядом не было сильно выступающих над землей корней.
7. Для спрыгивания или перепрыгивания можно использовать и камни с плоской поверхностью, предварительно проверить их устойчивость.
8. Дети могут прыгать с невысокого бережка в мелкую воду поднимая брызги. Но при этом надо проверить дно, убедится в отсутствии острых предметов.
9. Во время выполнения прыжков в высоту с разбега воспитатель должен находиться с той стороны где дети приземляются, выполняю страховку.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ.**

При прыжках в высоту и длину с разбега приземляться на руки.

**Общая характеристика прыжкам:**

Прыжки относятся к ациклическим скоростно-силовым движениям. Имеют широкое применение в двигательной активности человека, укрепляют костный двигательный аппарат ног, туловища, тренирует глазомер.

**Техника прыжка:**

1. исходное положение

2. отталкивание (разбег) замах

3. толчок

4. полёт

5. приземление.

Каждый предшествующий элемент подготавливает и обуславливает последующей. В прыжках вверх и длину с места начальное движение - приседание и небольшое отведение рук назад, от прыжка с разбега, сам разбег.

Частое выполнения упражнений в прыжках убеждает детей в том, что при спрыгивании достаточно небольшого отталкивания вверх-вперед. А при перепрыгивании через ручеек, канавки требуются более сильное отталкивание.

В прыжках с разбега главное внимание следует уделять сочетанию разбега и отталкиванию одной ногой. Дети должны сперва научиться основам техники прыжка, и только потом учить их правильной длине разбега и точности отталкивания.

Если направлять внимание детей на положение рук при разбеге, то качество прыжка ухудшится. Только после появления уверенного, энергичного отталкивания и мягкого приземления можно напомнить детям о взмахе рук.

Однако при показе прыжков даже маленьким детям **воспитатель должен показать прыжки правильно со всеми составляющими ее элементами.**

Методика обучения, способы выполнения, техника выполнения подпрыгивание и прыжков в глубину (спрыгивание).

Подпрыгивания

**Техника выполнения**

При подпрыгивании на двух ногах ребенок занимает исходное положение: ступни параллельно, руки произвольно или на пояс.

1 фраза - полуприседание.

2 фаза - энергичные отталкивание путем выпрямления ног.

3 фаза - полет (ноги прямые).

4 фаза - приземление на полусогнутые ноги. В начале опуститься на переднюю часть ступни, затем на всю ступню.

Подпрыгивания - выполняются на месте, в движении на одной и двух ногах. Подпрыгивания на двух ногах с продвижением вперед отличается от подпрыгивания на месте направлением отталкивания вперед- вверх. Подпрыгивание на одной ноге может совершаться на всей ступне, на передней части и с перекатом с пятки на носок.

**Особенности выполнения.**

***1 младшая.*** На третьем году жизни дети уже умеют подпрыгивать на месте и продвигаться вперед, но приземляются на прямые ноги и быстро утомляются.

***2 младшая.*** Дети четырех лет уже продвигаются на 2- 3 метра. Приземляются на мягкие, несколько согнутые ноги. На последующих возрастных этапах подпрыгивания разнообразятся, т.к. Обогащается двигательный опыт детей, совершенствуется качество выполнения.

**Методика обучения.**

***На третьем году*** жизни используется показ взрослого, игровые приёмы имитационного характера.

Детям предлагается достать игрушку, до которой нужно дотянуться, или попрыгать, подвигаясь вперёд (как мячики, как зайчики.)

***На четвёртом году жизни*** более детально разучивание подпрыгиваний. В начале детям предлагается выполнить пружинистые приседания, затем подпрыгивать на месте несколько раз подряд, руки произвольно. Дальше подпрыгивание на месте, стараясь коснуться рукой или головой ленточки или руки воспитатели и так далее (предмет подвешивается несколько впереди ребенка, чтобы не потерять равновесия). В этом возрасте вводится подпрыгивания на двух ногах вперед на 2 – 2,5 метра

***Средняя группа.***

***На пятом году жизни*** подскоки усложняются разнообразными заданиями. Например, подскоки с поворотом направо, налево, вокруг себя, ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед на 2, 5- 3 метра. Эффективным является выполнение игровых заданий: взять флажок, ленточку, игрушку, продвигаться с ним путем подпрыгивания.

***Старшая группа.***

***На шестом году жизни*** подпрыгивания разнообразятся: ноги скрестно, одна нога спереди - другая сзади, прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед: подпрыгивание с разбега, доставая подвешенный предмет на 10 -15 сантиметров выше поднятой руки ребенка. Прыгать с ноги на ногу, из кружка в кружок, через ленточку, прыгать на двух и одной ноге боком через линию, веревку, подпрыгивать поворотам на прыжках.

Подпрыгивания усложняются разнообразными движениями рук: одновременные и поочередные движения рук и плечами вверх-вперед, в сторону, хлопки перед собой, над головой, сзади под коленом.

С целью формирования у детей высокого подпрыгивания и прыгучести предлагается перепрыгивать через кегли, мешочки, набивные мячи и другие предметы, совершать подпрыгивания разной высоты (один раз повыше и другой пониже и в других сочетаниях), совершать высокий прыжок из полуприседа или полного приседа со вздохом рук. Эти упражнения подготавливают ребенка к освоению техники прыжков в длину и высоту.

***Подготовительная группа.***

***На седьмом году жизни*** подпрыгивания на месте усложняются дополнительными движениями: развести ноги вперед и назад и снова свести; подпрыгнуть принимая положение группировки: подпрыгивания нанести спать с продвижением вперед приподнятый или ограниченный плоскости (на скамейке, на наклонной доске, на нижней рейке шведской стенки держась руками за рейку на уровне груди.

Закрепление новых подпрыгивание в играх эстафетах: "заинька", "воробей", "поймай комара» и так далее, "не оставайся на полу", "классы» эстафеты с разнообразными подпрыгиваниями в сочетании с другими. Большое значение для формирования ритмичности, мягкости, пластичности подпрыгиваний в сочетании с движениями рук имеют танцевальные шаги и разные танцы.

Прыжок в глубину (спрыгивание)

### Техника

Прыжок в глубину в детском саду применяется как самостоятельный вид прыжка и как завершающий момент при ходьбе по бревну или скамейке, лазанье по гимнастической стенке, также в подвижных играх.

1 фаза - исходное положение ноги параллельно на ширине ступни, полуприсед, отвести руки назад. Присед должен быть не сильно глубоким, так как перемещение центра тяжести на большие расстояния затрудняет отталкивание. Важным моментом в выполнение этого вида прыжка является слитность первый и второй фазы.

2 фаза – основная. Заключается в отталкивании, производимом двумя ногами одновременно, путем подтягивания и выпрямления ног. За счет сильного сокращения мышц обеспечивается сила толчка, скорость полета. Направление отталкивания вперед-вверх.

3 фаза - полет. Во время полета руки совершают взмах вперед- вверх, помогают движению тела и обеспечивает более высокий подъем над землёй. Во время полета тело выпрямляется и слегка прогибается.

4 фаза - заключительная. Состоит приземлении, сначала на носки, затем на всю ступню. За счет амортизации в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах, что обеспечивает приземление без резких сотрясений и толчков. После приземления начинается выход, когда ребенок выпрямляется и идёт вперед. Этот момент должен естественно переходить из амортизации в положение выпрямления.

**Особенности выполнения**

Дети начиная с **одного до полутора лет** уже взбираются на разные предметы, но в начале не спрыгивает с них, а просто сходят. Первые попытки спрыгнуть отличаются одновременностью отталкивания: вначале ребенок выставляет одну ногу вперед и отталкивается одной, а затем другой ногой.

**Трехлетний ребенок** уже самостоятельно спрыгивает с высоты 10- 15 см. Приземления осуществляется на прямые ноги на всю ступню. Некоторые дети, пытаются приземлиться на полусогнутые ноги, низко приседают и иногда садятся на пол. Это объясняется слабостью мышц нижних конечностей. Чаще всего такое приземление отмечаются у детей имеющих излишний вес.

Руки при срыгивании у большинства детей трех лет ещё бездействуют или служат который сзади или спереди тела для удержания равновесия при приземлении.

**Дети четырех лет** фиксируют исходное положение для спрыгивания полу сгибая ноги. В том же положение согнутыми ногами отталкиваться вначале на носки, а затем спускаюсь на всю ступню.

Иногда дети отталкиваются больше вперед, чем верх, приземляются далеко от предметов, с которого прыгают. В этом случае приземления обязательно происходит на всю ступню или на носки с последующим переходом на всю ступню. В этом возрасте ребенок помогает себе руками, еще весьма незначительно, выполняют взмахи вверх-вниз с небольшой амплитудой.

На последующих возрастных этапах отмечаются нарастание силы отталкивания, которая производится в момент выпрямления ног, руки энергично помогают полету.

**На шестом -седьмом году жизни** у большинства детей при систематическом обучению отмечается прогибание корпуса во время полета, точность и четкость выполнения всех фаз прыжка и особенно приземления.

**Методика обучения**

Спрыгиванию детей начинают обучать **с третьего года жизни.** В начале детей учат сходить в небольшой высоты, а затем спрыгивать с помощью взрослого, который поддерживает ребенка за руку, ободряет всего, поясняют, как нужно действовать.

Многие дети не решаются спрыгивать из-за боязни высоты. Поэтому на данном возрастном этапе важным оказывается применение упражнений, воспитывающих смелость. В ним можно отнести к переход с одного предмета на другой, с помощью воспитателя и без неё. Хороший эффект дает спрыгиваем вниз с довольно высоких предметов (стул, диван) с приземлением на мат (это упражнение может быть рекомендована для выполнения дома) .

**На четвертом году жизни** основной задачей при обучению спрыгиванию, как и остальным видам прыжков, является мягкое приземление на полусогнутые в коленях ноги.

Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких ящиков, кубов, 10- 15 см, а затем со скамейки 15- 20 см. При обучении спрыгиванию необходимо также уточнить положение головы, так как дети часто отпускаю ее вниз.

**На пятом году жизни** прыжок в глубину уточняется и закрепляется. В этом возрасте дети спрыгивают уже и с бревна, и с реек гимнастической стенки и с пеньков.

А **на шестом году** спрыгивание сочетается с другими упражнениями. Чаще всего с упражнениями в равновесии при ходьбе по скамейки, по бревну, по пенькам. Увеличивается высота для спрыгиваний до 30 см. Детей этого возраста обучают спрыгиванию с прогибанием во время полета. Для этого предлагается достать ладонь воспитателя, ленточку или другой предмет. Чтобы научить детей отталкиваться не вперед- вниз а вверх- вперед, перед скамейкой, кубом, бревном натягивается веревка или резинка на высоте 5 -10 см, которую ребенок должен перепрыгнуть.

**На седьмом году жизни** спрыгивание усложняется различными заданиями:

* прыгнуть в определенное место за линию, в круг, квадрат,
* спрыгнуть с поворотом 90 -180 градусов, при срыгивании сделать хлопок перед собой,
* спрыгнуть спиной вперед.

В этом возрасте высота для спрыгиваний увеличивается до 40 см. Умение спрыгивать закрепляется в подвижных играх ( «Воробушки и кот» для детей четырех лет, «Лиса в курятнике» 5 лет, «Не оставайся на полу» 6 лет).

С детьми старшего дошкольного возраста проводятся эстафеты с использованием упражнений на гимнастической скамейке, стенке, бревне и пеньках, которые также заканчиваются прыжком в глубину.

# Прыжок в длину с места

**Техника:**

1 фаза — исходное положение. прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая отвести руки назад.

2 фаза — толчек. энергичным движением рук вперёд - вверх оттолкнуться двумя ногами вперед – вверх.

3 фазы — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед -вниз, назад, одновременно производится наклон корпуса вперед к коленям.

4 фаза — приземление. В начале коснуться земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одновременным сгибание ног. Руки при этом опускаются вниз.

**Особенности выполнения:**

Прыгать в длину с места дети пытаются **с двух с половиной -трех лет**, но у них получается просто шаг одной ногой и слабое отталкивания другой. Это связано со слабостью мышц, недостатком координации движений и недостатком двигательного опыта. Поэтому некоторые дети легче овладевают навыком прыжков на одной ноге.

**Четвертый год жизни** - прыжок в длину отличаются тяжелым приземлением на прямые ноги, слабостью отталкивания и кратковременность полета. У многих детей отмечается не одновременное отталкивание двумя ногами. Движения рук не координируются с движениями ног.

**Пятый год жизни** - большинство детей не фиксирует исходное положение, а начинают прыжок почти схода.

Некоторые дети совершают не отталкивания двумя ногами, а делают шаг вперед, или прыжок в шаге. Также наблюдается недостаток или чрезмерно изгибание ног, что ведет к ослаблению толчка.

У одной трети детей отмечается направление отталкивания только вверх. При этом дети подтягивают колени к груди и приземляются сначала на носки, а затем на всю ступню.

**В старшей - подготовительной группе** совершенствуются качественные и количественные показатели прыжков в длину с места. Отталкивание становится более энергичным, руки работают с оптимальной амплитудой движения и у детей появляется качественный показатель- вынос вперед почти прямых ног во время полета, что удлиняет и приводит к увеличению количественный результат.

**Методика обучения.**

Систематическое обучение начинается **со второй младшей группы**. Для детей этого возраста сразу же вводится зрительные ориентиры, которые помогают понять суть движения.

Вначале дети перепрыгивают через линию, шнур, а затем, две линии, два шнура, через ручеек, с кочки на кочку. Сначала проводят индивидуальное обучение, а затем разные способы организации.

**На пятом году жизни** идет уточнение техники прыжка. Для этого используют ряд упражнений способствующих лучшему усвоению техники.

1 упражнение. Стоя руки внизу, подняться на носки со взмахом рук вперед-вверх.

2 упражнение. Из полуприседа, руки вниз-назад быстро выпрямляются, поднимаясь на носки со взмахом рук вперед и вверх.

3 упражнения. Тоже самое, но с небольшим выпрыгивание от земли.

***Младшая группа - в длину- от 20-25 до 40 см.***

***Средняя группа - до 50 см и более.***

С целью усвоения оптимальной траектории полета детям даются задания с преодолением препятствий (прыжки через куб, мяч, резинки и так далее) большой эффект при обучении дают введение ориентира в виде ленточки или веревки, положенный на расстоянии равном результатам предыдущего прыжка на 5 или 15 см дальше полученного результата.

**В старшей подготовительной группе** совершенствованию техники прыжка служат упражнения:

1 упражнение. Поднять взмахом колено вперед, затем резко выпрямить голень вперед.

2 упражнение. При прыжке в длину преодолеть высоту 10- 15 см.

3 упражнения. Впрыгивать на возвышении (на мостик , 2 мата, скамейку)

4 упражнения. Совершает прыжки с ноги на ногу с приземлением на заметку (многоскоки).

Умение прыгать в длину с места закрепляется в подвижных играх и в различных эстафетах, включающих основные движения в сочетании с прыжками.

# Прыжок в длину с разбега

**Техника выполнения**

В детском саду используются прыжок с разбега способом согнув ноги.

I фаза - разбег. Длина разбега 10- 15 метров. Он выполняется на передней части стопы, в начале медленно, затем быстро. Туловище наклонено слегка вперед, руки как при беге согнуты в локтях, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение. Толчковая нога (любая) энергично ставится на брусок всей своей ступней при наименьшем сгибании колена.

II фаза - отталкивание начинается энергичным выпрямлением стопы, бедро маховой ноги поднимается вверх, голень также выносят вперед. В это время руки махом выносятся вперед вверх и начинается полет.

III фаза - полет. Колено толчковой ноги подтягивается и находится впереди маховой ноги. Обе ноги, согнуты в коленях приближаются груди (положение группировки), а перед приземлением выпрямляются вперед. Руки во время полета двигаться верх- вперед.

IV фаза - приземление. Оно производится также как и в длину с места на пятки, перекатом на всю стопу, руки выносят вперед для устойчивости тела.

**Методика обучения:**

Систематическое обучение прыжкам в длину с разбега начинается **на пятом году жизни.** Последние годы закрепляется и совершенствуется. Разучивается прыжок с небольшого разбега 3-5 метров на средней скорости. Вначале детям зону отталкивания увеличивают 40- 50 см (используется не доска, а место обозначенное кругом или прямоугольником).

Важным моментом методики обучения прыжков в длину с разбега является определение более сильной толчковой ноги. С этой целью используется следующий прием:

1. предложить детям произвести удар по мячу с разбега.

2. Предложить попрыгать на одной ноге.

3. Предложить преодолеть высоту 15- 20 см с прямого разбега.

Незначительное количество детей выполняют толчок как одной, так и другой ногой. Таким детям нельзя производить толчок какой-то одной ногой. У них обе ноги одинаковой силы.

Не менее важно определить расстояние разбега для детей разного возраста и разной физической подготовки.

4 – 5 лет разбег равен 6 – 8 метров

6 лет – разбег равен 8 – 11 метров

7 лет – 11 – 15 метров.

От места отталкивания отсчитывается четное количество шагов. Толчковая нога ставится назад, разбег начинать с толчковой ноги (один шаг).

Детям старшего дошкольного возраста воспитатель помогает определить оптимальное расстояние для разбега. С этой целью на дорожки разбега проводится линия с делением на метры, и ребенок выполнять прыжки с разного разбега от восьми до пятнадцати метров.

**Критерием для установления расстояния является нарастание скорости к концу разбега.**

Если скорость ребенка к концу разбега снижается, то расстояние разбега нужно уменьшить.

С целью формирования прямолинейность разбега используется бег по коридору (две линии шириной 20 сантиметров, шнуры, веревки и так далее).

Зона отталкивания (40 сантиметров) постепенно уменьшается до двадцати сантиметров.

Для формирования более точного отталкивания рекомендуются следующие упражнения:

1. Прыжки с места через разложенные или расставленные на расстоянии 60- 80 см друг от друга предметы (мешочки, набивные мячи, ленточки, кубики, гимнастические палки и так далее).

2. Тоже самое, но в беге с ноги на ногу.

3. Прыжок в длину с разбега с преодолением высоты в 15 см установленный в начале места приземления, в середине и начале полета.

Для увеличения скорости разбега:

1. Бег наперегонки

2. Бег с ускорением

3. Сбегание со склона

4. В беге за воспитателем.

5. Соревнования.

Для освоения техники прыжка большое значение имеет сила ног ребенка:

1. Прыжки на одной ноге.
2. Прыжки с ноги на ногу.

3. Выпрыгивание из низкого приседа

4. Прыжки из обруча в обруч, из круга в круг

5. Прыжки на возвышения.

**Совершенствование прыжка.**

Закрепление техники в подвижных играх и эстафетах, где прыжок сочетается с другими основными движениями

# Прыжок в высоту с разбега.

**Техника:**

В детском саду прыжки в высоту с разбега выполняются с прямого разбега способом согнув ноги.

1 фаза - Разбег. Производится с расстояния 3х, 5ти, 7ми, 9ти шагов. К концу разбега скорость должна возрастать. Толчковая нога становится на место отталкивания, которое находится на расстоянии вытянутой от планки руки.

2 фаза. Отталкивание. Производится толчковой ногой.

3 фаза. - Полёт. В это время маховая нога согнутая в колене резко выносится вперед -вверх, а толчковая выпрямляется с наклоном туловища вперед. Руки совершают взмах вперед и вверх. К концу полета ноги опускаются вниз.

4 фаза. Приземление. Совершается на всю ступню с некоторым опережением постановки ног пятки или носка. Для подготовительных детей доступен прыжок в высоту бокового разбега способом перемахивания.

**Методика обучения:**

Овладению технике прыжка способствуют следующие упражнения:

1. Перешагивание через веревку высотой 20- 30 см.

2. Тоже после трех- пяти шагов. Сначала в медленном, а после в быстром темпе.

3. Отталкивание с первого шага вверх одной ногой поставленной с пятки с одновременным взмахом рук перед линией.

4. Тоже самое с глубоким приседом до касания руками пола.

5. Постепенное увеличение скорости разбега.

6. Постепенное увеличение высоты от тридцати до шестидесяти сантиметров и выше.

7. Для того чтобы дети не отталкивали слишком близко или далеко от планки, нужно вводить зрительный ориентир на расстоянии 50 -70 см от планки (веревка, шнур, зрения, круг) такой же зрительные ориентир вводится и для места приземления.

Задание — приземлиться не дальше линии (в высоту)

8. Некоторые дети во время прыжка оттягивают носок маховой ноги при полете.

Это ведет к неправильному приземлению. Данный недостаток можно легко устранить используя игровой элемент " покажи подошву". При этом задании воспитатель находится дальше места приземления ребенка лицом к нему.

Прыжок в высоту закрепляются и совершенствуются в подвижной игре "лягушка и цапля" и в соревнованиях "кто выше".