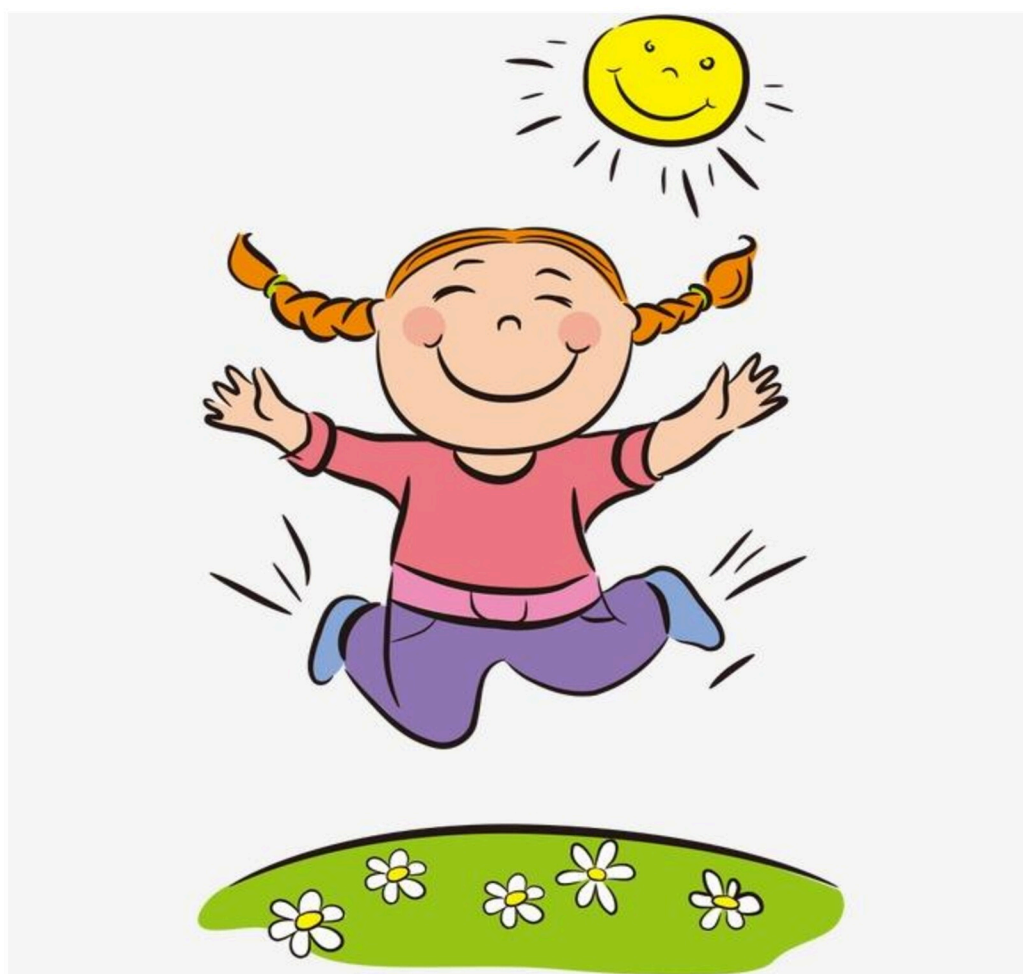


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 68»

Рунова Наталья Николаевна  
Подписан: Рунова Наталья Николаевна  
Основание: Я являюсь автором этого документа

**Методическая разработка по физической культуре**

**«Обучение детей младшего дошкольного возраста прыжкам в длину с места»**



**Автор:**  
**Бабич Наталья Васильевна -**  
**инструктор по физической культуре**  
**МАДОУ МО г. Краснодар**  
**«Детский сад № 68»**

**г.Краснодар, 2023**

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка к методической разработке
  2. Цель и задачи методической разработки
  3. Содержание методической разработки
    - 3.1. Подготовительные упражнения для прыжков в длину
    - 3.2. Подводящие упражнения для прыжков в длину
    - 3.3. Обучение прыжка в длину с места
  4. Рекомендации
  5. Заключение
- Список используемой литературы

## 1. Пояснительная записка

Прыжки относятся к основным видам движений и являются скоростно-силовым упражнением. В младшем дошкольном возрасте закладываются основы обучения технике выполнения прыжков, поэтому при обучении детей данному виду движений необходимо тщательно подбирать методы, приёмы и средства, сразу предотвращать ошибки в технике выполнения, использовать подводящие и подготовительные упражнения, обязательно проводить обучение в игровой форме.

При выполнении прыжковых упражнений усиливается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Развиваются мышцы ног и туловища, укрепляются суставы и связки нижних конечностей. В процессе выполнения движений активизируется мыслительная деятельность. Уверенные движения, порождают свободу личности, воспитывают решительность, раскованность и активное поведение ребёнка.

Правильный подход к обучению прыжковым упражнениям способствует развитию прыгучести, ловкости и скоростно-силовых качеств ребёнка. А также имеет большое значение для правильного формирования опорно-двигательной системы организма. В перспективе, освоенные безошибочно, прыжковые упражнения позволяют выучить другие виды прыжков, в том числе усложнённые прыжки и прыжки на скакалке.

## 2. Цель

Разработать методику освоения детьми младшего дошкольного возраста прыжков в длину с места.

### Задачи:

- 1) Изучить и проанализировать литературные источники
- 2) Осуществить подбор упражнений и игр, для достижения поставленной цели
- 3) Апробировать разработку

## 3. Содержание методической разработки

Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим видом движений, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. Прыжок в длину с места начинается с полуприседания и отведения рук назад, затем необходимо одновременно взмахнуть обеими руками вперёд и оттолкнуться обеими ногами. Заканчивается прыжок приземлением на две полусогнутые ноги на носки с плавным переходом на всю стопу, руки впереди, корпус имеет небольшой наклон вперёд, стопы ставятся параллельно друг другу в узкую стойку.

Прежде чем начать обучение прыжкам в длину с места необходимо:

### 3.1. Провести с детьми *подготовительные упражнения:*

- 1) *упражнения для укрепления мышц стоп*

Ходьба по ребристым дорожкам, упражнение «Гусеница», игра «Поймай рыбку ножкой», «Собери карандаши», «Камушки-колечки»

## 2) упражнения для укрепления мышц голени

Упражнение «Каталка» - перекаты с пятки на носки, игры: «Гвоздик», «Лиса и зайки», «Воробьи и кошка»

## 3) упражнения для укрепления мышц бёдер

Упражнение приседание и полуприседания, выпады вправо, влево, игры: «Большие ноги – маленькие ноги», «Лягушки и цапля», «Кузнечики и птица»

4) упражнения для развития координации совместных движений рук и ног  
Ходьба по кругу с ритмичным движением рук, подскоки на месте со взмахами рук «воробышки», шаги на месте с хлопками перед собой или «ножничками»

### 3.2. Провести с детьми *подводящие упражнения*:

#### 1) Научить правильному исходному положению

Чтобы научить правильному исходному положению перед прыжком, необходимо использовать зрительные ориентиры. Инструктор сам показывает, как подготовиться к упражнению. Ноги нужно поставить примерно на ширину ступни, для этого в младшем возрасте лучше использовать «следки». Колени слегка согнуты, корпус прямой, руки внизу, голова прямо.

#### 2) Взмах руками

Движение рук во время прыжка в длину с места происходит плавно снизу – назад, а затем резко взмах вперёд. Это упражнение отрабатывается с детьми отдельно перед обучением цельного прыжка в игровой форме (спрятали ручки – показали ручки)

#### 3) Отталкивание

В процессе обучения малышей моменту отталкивание, необходимо использовать близкие им образы, например мячик, зайчик, белочка, лягушонок, воробышек и наглядные ориентиры ручеёк, тропинка, кочки и т.д. Для обучения отталкиванию необходимо выполнять такие подводящие упражнения, как подскоки ноги вместе на одном месте подряд 5-8 раз (которые желательно регулировать ударами бубна или хлопками), прыжки с продвижением вперёд 2-3м (через верёвочки, ленточки, гимнастические палки, из обруча в обруч, по «кочкам», по «листочкам», по «веточкам», по «лужам»), прыжки с возвышенности 15-20 см (гимнастической скамейки, куба), прыжки вверх с доставанием предметов (мячик, воздушный шарик, колокольчик, погремушка), прыжки в длину через две линии (расстояние 20-30см) через «ручеёк», через «лужу», через «канавку»

#### 4) Приземление

Подводящие упражнения для обучения приземлению - это пружинистые движения (2-3) из узкой стойки в полуприсед, руки на поясе и фиксация положения в полуприседе, руки вперёд, а также можно после «пружинки» добавить небольшой подскок вверх. Это упражнение отрабатывается с детьми отдельно перед обучением цельного прыжка в игровой форме (Ванька-встанька - Стоп)

**3.3. Обучение прыжка в длину с места** идёт целостным методом, т.е. не выделяются составляющие его двигательных действий.

В начале обучения целостного прыжка в длину с места необходимо наглядно продемонстрировать сам прыжок единым слитным действием 2-3 раза, затем обратить внимание детей на исходное положение перед прыжком. Для постановки ног использовать ориентиры в виде «следков».

Затем одновременно с детьми выполнять замах руками назад с полуприседом и наклоном туловища вперёд, при этом озвучивать команду «Приготовились».

Следующий этап прыжка – отталкивание – начать с команды «Прыгнули», дети выполняют прыжок двумя ногами одновременно, так же, как при выполнении подводящих упражнений и с обязательным использованием зрительных ориентиров. (Например, положить ленточку или наклеить метку до которой дети должны допрыгнуть.)

И заключительный этап – приземление – нужно выполнять мягко на носочки с плавным переходом на всю стопу, колени слегка сгибаются, а в конце прыжка выпрямляются.

#### **4.Рекомендации**

1) Не редко дети допускают такие ошибки, как сильно приседают или излишне наклоняются вперёд. При этом необходимо постепенно добиваться правильной техники выполнения упражнения, путём поправления положения тела ребёнка.

2) Если ребёнок неправильно прыгнул (не одновременно обеими ногами), необходимо обратить его внимание на это и переделать прыжок вместе с ним. Если же всё равно у малыша не получается прыгнуть одновременно ногами, осуществить поддержку ребёнка, чтобы он выполнил прыжок замедленно.

3) Чтобы ребёнок прыгнул как можно дальше, необходимо использовать зрительные ориентиры: верёвку, ленточку, линию, «следки». В зависимости от игровой ситуации на занятии.

4) В младшем дошкольном возрасте акцентировать внимание на дальность прыжка не стоит, в этом возрасте главное заложить ребёнку техническую основу прыжка.

5) Особое внимание обратить на момент приземления, так как опорно-двигательный аппарат у малышей ещё до конца не сформирован. Правильное приземление предупреждает травмы и предохраняет от развития плоскостопия и нарушения осанки. Если ребёнок учится прыгать в спортивной обуви – чешках, а не кроссовках, необходимо обеспечить место приземления гимнастическим матом или индивидуальным ковриком для смягчения момента соприкосновения с опорой. На улице лучше прыгать в яму с песком.

#### **5. Заключение**

Применив данную методическую разработку на практике был получен положительный результат. Цель достигнута - все дети младшего дошкольного возраста научились прыжкам в длину с места.

## **Список используемой литературы**

1. Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, также пособие изданное в рамках учебно-методического комплекта к основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»- «Физкультурные занятия в детском саду» ПензулаеваЛ.И.:3-4г. (мл.гр.)
2. Е.Н.Вавилова, "Учите бегать, прыгать, лазать, метать", М., 1983 г. 1. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М: Академия, 2002г. -320с.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М: Просвещение, 1986г. - 280с.
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М: Просвещение, 1984г. - 208с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М: Академия, 2001 - 368с