



Для того чтобы научить ребенка прыгать, следует подготовить его к этому новому навыку физически. Для прыжков очень важны: сформированность опорно-двигательного аппарата, сильные мышцы ног малыша, крепость костей и связок, умение удерживать равновесие.

Улучшить физическую подготовку ребенка перед обучением прыжкам можно с помощью комплекса гимнастических упражнений, к которым относятся приседания, сгибание ног в положении лежа на спине, хождение на носочках, упражнение «велосипед».

Пытаясь совершать свои первые прыжки, дети, как правило, тяжело опускаются на всю поверхность стопы, они почти не сгибают колени, а движения их рук и ног плохо согласованы между собой. Поэтому учить ребенка прыгать рекомендуется на мягкой поверхности, к примеру, на диване, на матрасе, на батуте, объясняя при этом, что приземляться необходимо только на носочки.

Все занятия, направленные на обучение ребенка прыжкам, должны проводиться в игровой форме. С малышом можно поиграть в маленьких лягушат, которые охотятся за мухами и комарами. Побуждая ребенка к новым действиям, родители могут предложить ему допрыгнуть до кочки, поймать комара, летающего над головой, перепрыгнуть через бревно.

В процессе обучения прыжкам отличным помощником является батут. Сперва малыш может прыгать на нем, держась за мамины руки, а затем за стенку, подоконник или спинку стула.

Ребенка можно учить спрыгивать с дивана на мягкие подушки, перепрыгивать через небольшие предметы. При этом малыша следует крепко держать за ручки. Мама и папа, взяв малыша за руки, могут попрыгать вместе с ним. Показывая ребенку пример того, как правильно следует прыгать, родители должны приговаривать при этом: «прыгай как мама» (как кенгуру, как зайчик, как лягушка).

Сперва у малышей получается подскакивать на двух ногах. Потом они овладевают умением подскакивать с продвижением вперед, перепрыгивать через различные линии на полу или трещины на асфальте. После этого дети, как правило, учатся прыгать в длину с места, затем спрыгивать с невысоких предметов и, наконец, подпрыгивать вверх.



При выполнении прыжков в работу вовлекается большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер. Освоение разнообразных прыжков требует определенного уровня напряжения психических процессов: мышления, внимания, памяти, восприятия, представлений воображения.

Используйте разнообразные виды прыжков: подпрыгивания (подскоки), прыжки в глубину (спрыгивания), прыжки в высоту и длину с места и с разбега, различные прыжки через короткую и длинную скакалки.

Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение Байкаловский
детский сад №6 «Рябинушка»
общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей



Адрес: 623870
Свердловская область,
с. Байкалово
Ул. Октябрьская, 40
Телефон (факс) :
8(34362) 2 03 39

Адрес сайта: ryabynychka.caduk.ru

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ



**КАК НАУЧИТЬ
РЕБЕНКА
ПРЫГАТЬ**

**Васильева И.В.
с. Байкалово, 2019г.**