**Методические рекомендации "Обучение прыжкам дошкольников".**

*Техника.* Первая фаза — стать, прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх.

Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги впе­ред. Руки совершают движение вперед-вниз-назад до отказа, од­новременно производится наклон корпуса вперед, голова прибли­жается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале ка­саются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опус­каются вниз, при выходе ребенка из положения приземления они продолжают естественное (как при ходьбе) движение.

*Особенности выполнения*. Прыгать в длину с места дети пытаются уже с 2,5—3 лет, но у них получается просто шаг одной ногой и слабое отталкивание другой. Это связано с тем, что у ребенка наблюдается слабость мышц, недостаточная коорди­нация движений, а опыт одновременного движения двумя ногами еще мал. Именно поэтому некоторые дети легче овладевают пры­жками, в которых отталкивание происходит одной ногой. В связи с этим целесообразно при обучении детей прыжкам учитывать инди­видуальные особенности и возможности ребенка.

У детей четвертого года жизни прыжки в длину с места отли­чаются тяжелым приземлением на прямые ноги, слабостью от­талкивания, кратковременностью полета. У многих детей все еще отмечается в этом возрасте не одновременность отталкивания двумя ногами. Движения рук при прыжке не координируются с дви­жениями ног.

Прыжок в длину с места у детей пятого года жизни уже имеет более четкую структуру, однако его выполнение характеризуется определенными особенностями. Так, дети в подавляющем боль­шинстве не фиксируют исходное положение, а начинают прыжок почти с хода. Некоторые дети все еще не совершают отталкивания двумя ногами, а делают шаг вперед или прыжок в шаге. Наблюда­ется или недостаточное, или чрезмерное сгибание ног в подго­товительной фазе у половины детей, что ведет к ослаблению толчка. У такого же количества детей отсутствует при толчке одновремен­ный взмах руками вперед-вверх. У одной трети детей отмечается направление отталкивания вверх, при этом дети высоко подтяги­вают колени вверх к груди и приземляются сначала на носки, а затем на всю ступню почти на месте отталкивания. По существу у этой части детей получается прыжок в высоту с места с приземле­нием, характерным для прыжков в глубину.

При систематическом обучении у детей 5 лет прыжок в длину с места уже достаточно сформирован, хотя все еще отмечается недостаточно энергичное отталкивание, недостаточный вынос впе­ред ног при полете и из-за малого взмаха весьма незначительной оказывается помощь рук.

В старшем дошкольном возрасте совершенствуются качествен­ные и количественные показатели прыжков в длину с места. Оттал­кивание становится все более энергичным. Руки активно участ­вуют во всех фазах прыжка, совершая естественные с оптималь­ной амплитудой движения. Самым характерным изменением в качестве выполнения прыжка в длину с места является вынос впе­ред почти прямых ног во время полета, что удлиняет его и при­водит к увеличению количественного результата.

Методика обучения. Некоторые дети прыгают в дли­ну с места уже в возрасте 2,5—3 лет, однако систематическое обу­чение начинается на четвертом году жизни. Для детей этого воз­раста сразу же вводятся зрительные ориентиры, которые помогают понять суть движения. Вначале ребенок перепрыгивает через линию, шнур. Затем с целью увеличения дальности прыжка ему предлагается перепрыгнуть через два шнура, две линии, начер­ченные параллельно на расстоянии 20—25 см друг от друга; по­степенно это расстояние увеличивается до 40 см.

При обучении прыжкам используется игровой прием. Педагог говорит: «Это ручеек, перепрыгни и не замочи ног». Для раз­нообразия линии заменяют обручем с плоским ободом или на­черченным кругом и используют другой игровой сюжет: «Будем прыгать с кочки на кочку» (из обруча в обруч, из кружка в кружок). Такие прыжки проводятся с детьми вначале индивидуально, а за­тем при разных способах организации.

На пятом году жизни идет уточнение техники выполнения прыжка. С этой целью используется ряд упражнений, способству­ющих лучшему усвоению техники: стоя руки внизу, подниматься на носки со взмахом рук вперед и вверх; из полуприседа руки опу­щены вниз и немного отведены назад выпрямляться, поднимаясь на носки, и выполнять взмах руками вперед-вверх; то же с отрывом ног от земли. Дети пятого года жизни могут преодолевать расстоя­ние до 50 см и более.

С целью усвоения наиболее оптимальной траектории прыжка в длину детям дается задание прыгать через препятствие (плоский куб, мяч, резинка и т. п.).

К концу года можно давать детям задание прыгать на результат, прыгать как можно дальше. Положительный эффект при прыжках в длину с места дает введение ориентира в виде ленточки или ве­ревки, положенной на расстоянии, равном результату предыду­щего прыжка или на 5 см дальше (для детей старшего дошкольного возраста этот ориентир может распола­гаться на 10—15 см дальше результата предыдущего прыжка).

Совершенствованию прыжка в длину с места у детей 6—7 лет служит выполнение следующих упражнений: поднять махом ко­лено вперед, затем резко выпрямить голень вперед; при прыжке в длину преодолеть высоту в 10—15 см; вспрыгивать на возвыше­ния — мостик, два мата, скамью, пенек; совершать прыжковые шаги, т. е. с ноги на ногу, с приземлением на пятку с последующим перекатом на всю ступню.

Умение прыгать в длину с места закрепляется в подвижных играх «С кочки на кочку» (для старшей группы), «Попрыгунчики-воробушки», «Лягушки и цапля» (для подготовительной группы) и в различных эстафетах, включающих основные движения в со­четании с прыжками.

В игре «Лягушки и цапля» дети выполняют особый вид прыж­ков наряду с обычным прыжком в длину с места: дети принима­ют положение ходьбы на четвереньках с опорой на прямые руки; сильно отталкиваются ногами и переносят их вперед чуть впереди рук (руки при этом остаются на месте на небольшом расстоянии друг от друга); после толчка ногами и их перенесения вперед руки оказываются между разведенными в стороны коленями. После это­го дети переносят руки вперед на 30—40 см, а ноги при этом оста­ются на месте. Таким образом, происходит попеременное движение руками и ногами вперед, напоминающее прыжок лягушки.