Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Реализация рабочей образовательной программы «Юные олимпийцы» ОО «Физическое развитие» инструктора по физической культуре

Старший дошкольный возраст

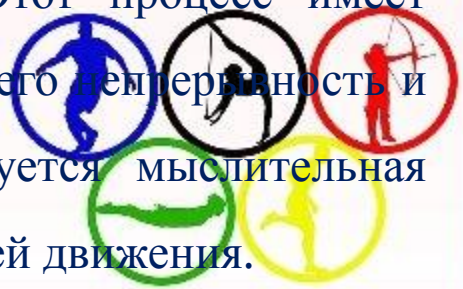
Срок реализации: 03.10.22 – 31.10.22

Северобайкальск, 2022 г

ПРЫЖКИ

Прыжок — один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

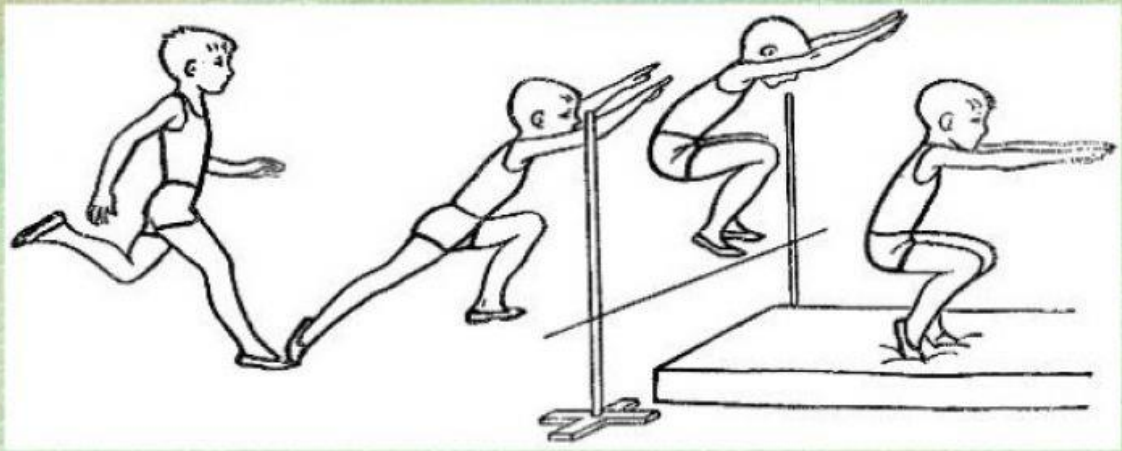
Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность. В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения.



Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством инструктора, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать, как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия. Под воздействием упражнений в основных движениях совершенствуется не только строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Прыжок, как один из видов основных движений имеют большое значение для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развивает равновесие, координацию движений, смелости. Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику и занятия, усиливают их физиологическое воздействие.

Прыжок в высоту с разбега.

По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют способом “согнув ноги”. Разница заключается лишь в характере отталкивания. В этом прыжке разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревка или резинка, натянутая между двумя стойками), отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх, в фазе полета ноги максимально сгибают, приземляются на обе ноги, руки выносят вперед в стороны.



Прыжок в высоту с разбега

Техника: 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 - Полѐт. 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.

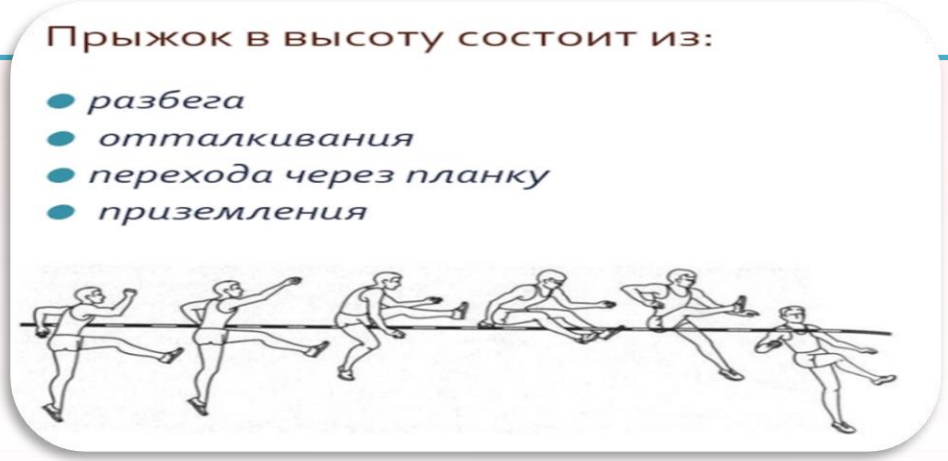
4 фаза - Приземление. Совершается на всю ступню с некоторым опережением постановки ног пятки или носка. Для подготовительных детей доступен прыжок в высоту бокового разбега способом перемахивания.

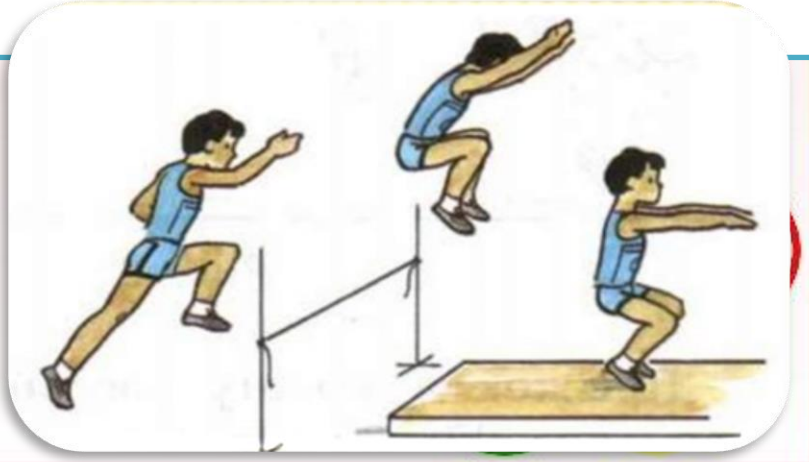
Прыжок в высоту с разбега

По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют также способом, согнув ноги. Некоторая разница заключается лишь в характере отталкивания. Дошкольникам не рекомендуют приземляться на одну ногу, как этого требуют другие способы прыжков (перешагивание, перекат, перекидной), так как при этом возникает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время приземления. Поэтому прыжок в высоту с разбега, согнув ноги, является самым приемлемым для детей 5—7 лет, так как при этом способе они приземляются на обе ноги.

В этом прыжке

- разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревочка или резиновая бельевая тесьма, натянутая между двух стоек),
- отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх;
- в фазе полета ноги максимально сгибают в коленях;
- приземляются на обе ноги, руки выносят вперед — в стороны.

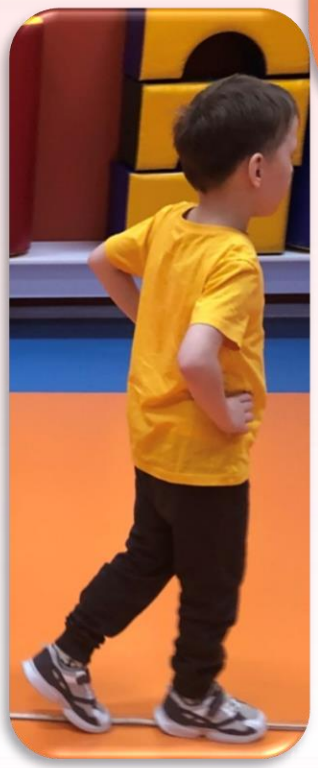




На начальном этапе обучения ставится задача -- научить ребенка отталкиваться одной ногой вблизи препятствия и приземляться на обе ноги. Разбег и отталкивание обычно не вызывают у дошкольников особых трудностей, самое сложное для них -- четкое и мягкое приземление (на полусогнутые ноги).

Разбег.
Прыжок.
Перелетаю планку.
И высота – ура! –
покорена.

Катя
Вика



Бегаю и прыгаю,
Тренажеры двигаю…
Спорт – тяжёлая работа:
Майка мокрая от пота.

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.