



Как научить ребенка

прыгать

Уважаемые родители!

Проводя занятия по физической культуре, я обнаружила, что не все дети умеют прыгать на двух ногах одновременно.

Мы этому конечно, обязательно научимся, но если вы поможете нам, то прыгать детки научатся гораздо быстрее.

Вообще, неумение прыгать до трех лет считается нормальным явлением.

1. 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.

2. 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».

3. 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.

4. С ребенком можно поиграть в маленьких лягушат, охотящихся за мухами и комарами. Побуждая ребенка к новым действиям, родители могут предложить ему допрыгнуть до кочки, поймать комара, летающего над головой, перепрыгнуть через бревно.

6. Ребенка можно учить спрыгивать с дивана на мягкие подушки, перепрыгивать через небольшие предметы, например, игрушки. При этом его следует крепко держать за ручки.

7. Родители, взяв своего ребенка за руки, можете попрыгать вместе с ним.

8. Показывая ребенку пример того, как правильно следует прыгать, вы должны приговаривать при этом: «прыгай как мама (как кенгуру, как зайчик, как лягушка)».

9. Сперва у детей 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, что в свою очередь ведет к совершенствованию формы суставных поверхностей.)** 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.



Подготовил:
инструктор по физической культуре
Чекан Ольга Сергеевна