

Максимова Татьяна Витальевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №6»
г.Чебоксары

Развитие навыков прыжков у детей 4 года жизни в процессе организации подвижных игр

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка-дошкольника, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры ролевые, подвижные, дидактические и др. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими.

Обучение прыжкам целостным методом, прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Овладения сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения. Так, выработке энергичного отталкивания способствует прыжок вверх доставанием высоко подвешенного предмета, прыжки через линии, прыжок с разбега на возвышение-впрыгивание.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Поэтому важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия. Основная ошибка при овладении прыжком с места - отталкивание последовательно одной и другой ногой. Наблюдается также отталкивание одной ногой и подтягивание к ней другой в момент приземления. Не следует сразу добиваться от ребят сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развивать силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании оказывается достаточным толчок, направленный вверх - вперед; перепрыгивания пенька, канавки требует более сильного отталкивания.

На четвертом году жизни происходит более детальное разучивание подпрыгиваний. В начале детям предлагается выполнять пружинистые полуприседания, затем подпрыгивать на месте несколько раз подряд, держа руки произвольно; подпрыгивать на месте, стараясь коснуться рукой или головой до поднятой руки воспитателя с ленточкой, позвонить в колокольчик, ударить в бубен, ударить в мяч, который держит в сетке воспитатель или подвешен на высоте поднятой руки ребенка или чуть выше. На четвертом году жизни используется игры с предыдущей возрастной группы с подпрыгиваниями и вводит ряд новых движений: "По ровненькой дорожке", "Поймай комара", "Мой веселый звонкий мяч".

На четвертом году жизни основной задачей при обучении спрыгиванию, как и остальным видам прыжков, является мягкое приземление на полусогнутые в ноги. Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких ящиков, кубов, затем со скамейки высотой 15-20 см. При обучении спрыгиванию необходимо также уточнить положение головы, так как дети часто опускают ее вниз.

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.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. В младших группах детского сада наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, а также простейшие игры без сюжета типа ловишек и игры-забавы. Бессюжетные игры с элементами соревнования еще не доступны малышам. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное место между гимнастическими упражнениями и подвижными играми. Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае малыши, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом - прыгают, как зайчики. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер. Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Однако в младшем дошкольном возрасте особенно популярны. В сюжетных народных подвижных играх дети очень непосредственны, перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь ею, они многократно повторяют такие движения, как прыжки, ходьба. Дети младшего дошкольного возраста такими движениями владеют слабо, поэтому их вначале широко используют в игровых упражнениях, например: "Прокати мяч", "Попади в воротца", "Подбрось повыше". Упражняясь в этих движениях, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами мячами, шарами, у них развивается глазомер, координация движения, ловкость.

Бессюжетные народные подвижные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников.

Несмотря на то, что бессюжетные игры используются в работе с малышами не так широко, как сюжетные, дети участвуют в них с большим удовольствием. Это объясняется тем, что в таких играх воспитатель является активным участником.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года и другие условия. Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3-5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Собирать детей нужно быстро 1-2 минуты, потому что всякая задержка снижает интерес к игре. Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры. В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой

игры. В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли. И когда только, малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, хлопки в ладоши, Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов.

Обучение прыжкам проводить нужно в различные режимные моменты дня:

- на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, в индивидуальной работе, а также в самостоятельной игровой деятельности.

- В народно - подвижных играх эти упражнения являются естественным компонентом сюжета и игры, благодаря чему движения детей совершенствуются и приобретают своеобразную эмоционально - образную выразительность.

Для развития навыков прыжков у детей, можно использовать следующие подвижные игры:

«Лягушки и цапли» - учить подпрыгивать на двух ногах на месте;

«Не попадись»- упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте;

«Воробьи и кошки»- учить при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги;

«Зайка серенький сидит»- учить мягко приземляться в прыжках на всю ступню;

«Поймай бабочку», «Невод»- учить приземляться на полусогнутые ноги;

«Куры в огороде»- учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги;

«Волк во рву»- продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги;

«С кочки на кочку»- упражнять в прыжках из обруча в обруч;

«Прыгни в обруч»-продолжать учить подпрыгивать на месте, перепрыгивать через предметы;

«Дотронься до мяча»- прыжки в высоту с целью достать предмет;

«Лисичка в избушке»- учить правильно, спрыгивать

Последовательное повторение игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению, а именно:

- не форсировать события по обучению малышей прыжкам, а создавать условия, стимулирующие ребенка на выполнение движения;

- стараться объяснять новую игру эмоционально и выразительно, принимать непосредственное участие в игре, проявлять заинтересованность действиями детей;

Таким образом, подвижные игры способствуют укреплению физического и психического здоровья, а также полноценному всестороннему развитию ребёнка