Старшая группа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид прыжков. | Дозировка. | Методические указания. |
| 1 | Прыжки вверх, с небольшого разбега, с доставанием предмета, подвешенного на 25-30 см. выше поднятой руки ребенка. | 5-6раз, разбег не менее 50 см. | *Ребята посмотрите, какой красивый колокольчик висит! Нам нужно до него допрыгнуть, и ударить по нему. Приземлиться нужно мягко на носочки.* |
| 2 | Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | 5-6шт.; расстояние между предметами 0,5м  2-3р. | *И.п.: одна нога согнута в колене, руки произвольно, спина прямая.*  *Дети выполняют прыжки по одной стороне зала на правой ноге, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне и выполняют прыжки на левой ноге; ходьба является необходимой паузой.* |
| 3 | Прыжки в длину с места.  (40-50см) | 6-8раз | *Воспитатель выкладывает из шнуров ручеек шириной 40см. дети строятся в колонну по одному. Воспитатель показывает упражнение. Ребята, послушайте меня, я расскажу как нужно правильно прыгнуть: «И.п.: встать прямо, ноги на ширине ступни, немного согнуть колени, руки отвести назад. А сейчас все вместе попробуем занять исходное положение.*  *Молодцы!*  *Послушайте дальше: после того как мы заняли и.п., нужно резко взмахнуть руками вперед-вверх, и оттолкнуться ногами. Во время полета вынести прямые ноги вперед. Приземляться нужно на пятки, затем перекатываться на всю ступню. А теперь посмотрите на меня (инструктор выполняет технически правильно прыжок).*  *По команде педагога упражнения поочередно выполняют дети. Перед прыжком педагог должен убедиться в правильном исходном положении. (Приземляться необходимо на резиновый коврик или мат).* |
| 4 | Прыжки в высоту с разбега. (15-20см высота.) | 5-6раз. | *Педагог ставит 2 стойки, натягивает шнур, на концах которого подвешены мешочки с песком. На примере одного более подготовленного ребенка показывает и объясняет упражнение, обращая внимание на разбег и энергичное отталкивание.*  *«Ребята сейчас Саша покажет нам, как нужно правильно прыгать в высоту с разбега. От линии старта, обозначенной шнуром, нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие, руки вперед»*  *(Разбег не должен быть большим (3-4м), отталкиваться можно правой и левой ногой, кому как удобно. Дети строятся в колонну и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель корректирует неточности, ошибки, помогая исправлять их при выполнении прыжка.)* |

Подготовительная к школе группа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Прыжки на двух ногах правым, левым боком, прыжки назад. | 3-4раза.  Расстояние 3-4м. | *И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки чуть отведены назад.*  *Оттолкнуться двумя ногами со взмахом рук и прыгнуть вправо. То же влево.*  *Молодцы! А теперь попробуем прыгнуть назад.*  *И.п.: ноги слегка расставлены, руки немного отведены назад,*  *Прыгать нужно, одновременно отталкиваясь двумя ногами со взмахом рук.* |
| 2 | Прыжки на препятствие (мат) высотой 20см. |  |  |
| 3 | Прыжки последовательно через 5-6 предметов высотой  15-20см, толкаясь одной ногой. |  | *Сегодня мы будем прыгать через набивные мячи без остановки.*  *Нужно подойти к линии старта, от линии старта начать движение. На последнем шаге нужно энергично оттолкнуться одной ногой, помогая себе взмахом рук, и перепрыгивать, не останавливаясь, каждый предмет. Валя, покажи, пожалуйста, как нужно прыгать.* |

Вторая младшая группа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе). | 8прыжков по 2-3раза. | *(Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола).*  *Дети, посмотрите какой у меня красивый мяч, а как легко он отскакивает от пола, попрыгаем как мячики. Молодцы!*  *Давайте покажем мишке, как мы умеем прыгать»,*  *«Прыг-скок, прыг-скок».*  *А теперь пойдемте, покажем кукле Кате как мы прыгаем. (Дети переходят на другую сторону зала где сидит кукла, опять выполняют прыжки).* |
| 3 | Прыжок в длину с места. (15-20см) | 8-10раз. | *«Перепрыгнем через ручеек»*  *Ребята, сейчас мы будем прыгать через ручеек не замочив ног.*  *Нужно подойти близко к ручейку,*  *Ноги слегка расставить, немного*  *Согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги*  *Посмотрите, как перепрыгну я.*  *А теперь попробуйте и вы.* |
| 3 | Прыжки со скамейки (в глубину, высота 15-20см) на резиновую дорожку или мат. | 4-5раз. | *Ребята посмотрите сегодня мы будем прыгать как воробышки с веточки –вместо ветки у нас будет скамейка, а вы будите воробышками. Посмотрите, на меня как я спрыгну с ветки. Нужно встать на скамейку, ноги слегка расставлены,*  *Чуть согнуты в коленях, руки отведены назад.*  *Когда я скажу «Прыгнули!» -нужно спрыгивать, приземляться нужно на полусогнутые ноги, а потом забираться на ветку.*  *Посмотрите как спрыгну я.*  *Упражнение выполняется небольшими группами.* |
| 4 | Прыжки через 4-6 предметов (высота 5см) | 2-3раза. |  |

Средняя группа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Прыжки в длину с места. **(20-30см)** | **3-4р** | *И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз - вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. Дети посмотрите как прыгну я.* |
| 2 | Прыжки-перепрыгивание через 5-6 предметов. (шнурки или косички, из круга в круг) | 3-4р. | *Ребята сейчас мы с вами будем перепрыгивать шнурки. Нужно прыгать точно не наступив на них, при отталкивании использовать энергичный взмах рук. Приземляться нужно мягко на полусогнутые ноги.*  *Посмотрите, как это сделаю я.* |
| 3 | Прыжки на правой и левой ноге на месте. | По 4-5раз на правой и левой ноге. | *Ребята мы будем прыгать на одной ноге.*  *И.п.: одна нога согнута в колене, руки произвольно.*  *Посмотрите как это делаю я.* |