



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.полезныекниги.рф
www.t-obr.ru www.1-sept.ru www.v-slovo.ru www.na-obr.ru

Методическая разработка **"Упражнения на суше для освоения и** **совершенствования навыков прыжков в воду** **для детей 3-7 лет"** **(Авторская разработка)**

Образовательная область: Физическое развитие

Автор:
Фирсов Сергей Владиславович
Инструктор по ФК ГБДОУ
"Детский сад № 52 Приморского
района Санкт-Петербурга"

Выполнение прыжков в воду с бортика бассейна, для начала необходимо разучить на суше, так же возможно совершенствование данного навыка с применением различных упражнений. Упражнения и нагрузку необходимо подбирать, учитывая физические способности и возраст занимающихся. Перед основной частью занятия, направленного на освоение и совершенствование прыжков в воду на суше, необходимо проводить разминку для активации работы сердечно-сосудистой системы и костно-мышечной системы организма.

Комплекс упражнений для освоения и совершенствования навыков

прыжков в воду на суше:

1. «Перекатывания с пятки на носок»

И.П.: стоя на двух ногах, руки на поясе; выполнять перекаты на стопе с пятки на носок и обратно с паузой в каждом положении. Выполнить 10-15 перекатов, 2-3 повторения, через отдых.

2. «Прыжки на месте»

И.П.: стоя на двух ногах, руки на поясе/вдоль туловища/за головой/в положении «стрелочка»; выполнять прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами от пола. Выполнить 15-20 прыжков, 3-4 повторения с различными положениями рук.

3. «Прыжки на двух ногах «змейкой»»

На полу расставить конусы друг за другом, на расстоянии от 0,5 до 1м. (6-10 конусов). И.П.: стоя на двух ногах, руки на поясе; выполнять прыжки, отталкиваясь двумя ногами от пола продвигаться вперед обпрыгивая конусы змейкой. Выполнить 3-4 повторения, через отдых.

4. «Прыжки на двух ногах в обручи»

- На полу разложить обручи, в длину (4-10 обручей), близко к друг другу.

И.П.: встать лицом к обручам, руки на поясе; выполнять прыжки на двух ногах в каждый обруч, продвигаясь вперед. Упражнение выполнять 3-4 повтора, через отдых или ходьбу.

- На полу разложить обручи, в длину (3-6 обручей), удаленно друг от друга (0,5 – 1м). И.П.: встать лицом к обручам, руки на поясе; выполнять прыжки на двух ногах в каждый обруч с паузой в каждом обруче, продвигаясь вперед.

Упражнение выполнять 3-4 повтора, через отдых или ходьбу.

5. «Выпрыгивания из приседа («лягушки»)»

Упражнение можно выполнять как в движении, попеременно с ходьбой, так и отдельно, чередуя с отдыхом. И.П.: упор-присев, 1 – выпрыгивание вверх, хлопок в ладони над головой, 2 – И.П. Упражнение выполняется от 10-20 раз, 2-3 повторения, через ходьбу или отдых.

6. «Боковые прыжки через гимнастическую скамью»

И.П.: встать боком у начала гимнастической скамьи; выполнять прыжки через скамью, продвигаясь вперед. Выполнить 3-4 повторения.

7. «Прыжки через гимнастическую скамью»

И.П.: встать лицом к гимнастической скамье; выполнить прыжок через скамью, развернуться, выполнить прыжок обратно. Выполнить 5-8 прыжков, 3-4 повторения.

8. «Запрыгивания на гимнастическую скамью»

И.П.: встать лицом к гимнастической скамье (с длиной стороны), присесть; выполнить запрыгивание на скамью, одновременно с махом руками вперед; спрыгнуть назад в И.П.

9. «Прыжки с высоты (тумба 40-90см)»

Расположить под тумбой гимнастический, мягкий мат.

И.П.: встать на тумбу двумя ногами; выполнить прыжок вперед двумя ногами, приземлиться на мат на согнутых ногах. Упражнение выполнять 5-8 повторов, через отдых или ходьбу.

10. «Прыжки в длину с места»

И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. 1 - Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Выполнить 4-5 прыжков, через отдых.