

## **Обучение прыжкам детей старшего дошкольного возраста посредством игровых упражнений**

Татьяна Сергеевна Кленьшина, студент ГБОУ СПО ПК №15

e-mail: klenshina69@mail.ru

Научный руководитель: Анастасия Александровна Орлова, магистр педагогики

ГБОУ СПО ПК №15

e-mail: anastasi-ya5@mail.ru

### **Education jumping children preschool age through play exercises**

Tatyana Klenshina, student SBPEI TC № 15

e-mail: klenshina69@mail.ru

Scientific adviser: Anastasia Orlova, M.Ed. SBPEI TC № 15

e-mail: anastasi-ya5@mail.ru

**Аннотация:** в статье рассмотрены принципы обучения прыжкам, как движения ациклического типа, у детей дошкольного возраста посредством игровых упражнений в учреждениях дошкольного образования.

**Review:** the article describes the principles of teaching diving as the type of acyclic movements in children of preschool age through play exercises in pre-school institutions.

**Ключевые слова:** игровые упражнения, игровой метод, физическое развитие, прыжок.

**Keywords:** game exercises, game method, physical development, jump.

Физической культуре ребенка во все времена уделяется особое внимание.

Значение физической культуры огромно. Физическая культура, по мнению Э.Я. Степаненковой – это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие

физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека. [3]

Одной из задач физического воспитания является развитие у детей основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания. Эти движения составляют важную, жизненно необходимую основу для общего развития ребенка. Они помогают ему знакомиться с окружающим миром, активно воспринимать его, обогащать свои представления о нем. Движения оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие детей.

Формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности. [6]

Основные движения формируются постепенно с первых месяцев жизни ребенка. Последовательность их построения характеризуется выдвинутым Н.А. Бернштейном положением о том, что процесс развития последовательности основных движений повторяет путь, который прошло человечество в ходе эволюции.

Основным движениям присущ динамический характер, т. е. они связаны с перемещением тела и его частей в пространстве. Эти движения включают в работу очень большое число мышц, активизируют все функции организма ребенка, улучшают его жизнедеятельность, они оказывают оздоровительный эффект, способствуют физическому развитию ребенка. Для разностороннего развития функций организма ребенка особенно важно использовать сочетание всех видов этих движений.

Обучение детей движениям должно быть направлено, прежде всего, на формирование простейших навыков основных, жизненно необходимых детям движений. За время пребывания в детском саду нужно научить детей правильно ходить, бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, метать вдаль и в цель, лазать, сохранять равновесие. Воспитатель должен стремиться к тому, чтобы движения детей становились более согласованными, ловкими, свободными, чтобы дети

без особых усилий могли целесообразно применять их в разнообразных условиях. [2]

Основные движения делятся, на циклические и ациклические. Циклическими называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим движениям относятся: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п. Движения ациклического типа не имеют повторных циклов. Такие движения включают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относятся метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием. [1]

Прыжок – движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготовительной – принятие исходного положения или разбег; 2) основной – отталкивание; 3) полет и 4) заключительной – приземление.

Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазомера. Развитие всех указанных качеств, происходит в процессе упражнений; с их помощью активизируются двигательные центры коры головного мозга, улучшаются его функции и в связи с этим способность управления движениями.

Детей дошкольного возраста обучают прыжкам постепенно, начиная с самых простых, выполняемых в виде подпрыгиваний, спрыгивания с небольшого возвышения. Только потом переходят к более сложным прыжкам – в длину и в высоту с места, а затем и с разбега. Простые виды прыжков осваиваются детьми методом целостного упражнения по показу педагога. Можно при этом использовать помощь, образные сравнения, имитации. По мере освоения простых прыжков следует усложнять их варианты и условия

выполнения. Для освоения сложных видов прыжков используют подводящие упражнения: обучение мягкому приземлению, отталкиванию и приземлению, исходному положению, выполнению отталкивания одновременно с махом рук, разбегу и отталкиванию, положению тела в полете. Для более сложных видов прыжков вначале облегчают условия и варианты выполнения. [4]

При обучении детей прыжкам крайне важно соблюдать дозировку, не перегружать детей, потому, что прыжки являются достаточно высокой физической нагрузкой.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста, как основные используют следующие методы обучения: метод упражнений с заданной программой действий, порядком их повторения, с дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод.

Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

В своих исследованиях авторы А.И. Быкова, Э.Я. Степаненкова, Т.И. Осокина отмечали, что широкое применение в физическом воспитании дошкольников словесного метода (рассказа, беседы, объяснения, указания, команды, распоряжения, оценки и др.) и наглядного (имитации, поддержке и помощи, использование ориентиров и др.) [2]

По мнению вышеперечисленных авторов, в практике физического воспитания перечисленные методы и соответствующие приемы необходимо использовать в тесной взаимосвязи, подбирать с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр.

Проведение упражнений в игровой форме – этот метод характеризуется организацией деятельности детей на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в изменяющихся условиях (Э.Я. Степаненкова). Игровой сюжет заимствуется из окружающей действительности (имитация охоты, трудовых, бытовых действий и т. д.) или специально создается как условная схема взаимодействия играющих (игры – городки, теннис и др.). [5]

Игровой метод применяется при обучении сложным движениям, когда они уже освоены, для закрепления двигательных навыков и развития умения применять их в различных ситуациях.

Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих двигательных задач. При этом ребенок проявляет самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия.

Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей (убегать от ловишки).

Выполнение движений в изменяющихся условиях приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

Увлеченность сюжетом, ярко выраженная эмоциональность игровых действий способствуют тому, что дети выполняют физические упражнения с большим удовольствием и более длительное время. А это в свою очередь эффективно влияет на организм ребенка и создает у детей более прочные двигательные навыки.

В игре между участниками возникает взаимная обусловленность поведения, содействующая выявлению и воспитанию нравственных черт личности ребенка (коллективизм, взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.).

Э.Я. Степаненкова считает, что недостатком игрового метода является ограничение возможности дозировки физической нагрузки. Причиной этого является многообразие способов достижения цели, постоянные и внезапные изменения ситуаций, динамичность действий.

Игра занимает большое место в жизни ребенка-дошкольника, поэтому нужно использовать все ее стороны, которые могут оказать помощь в обучении детей движениям.

Достоинство игровых упражнений заключается в том, что они вызывают у детей повышенный интерес, положительные эмоции, помогают концентрировать внимание на учебной задаче, которая становится не навязанной извне, а желанной, личной целью. Еще одна особенность заключается в том, что от ребенка требуется полное вхождение в игровую ситуацию. Следовательно, и педагог должен играть с детьми.

### **Библиографический список**

- 1.Быкова А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. – М.: Просвещение, 1995.
- 2.Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2005.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М., 2005.
- 4.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1998
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М., «Просвещение», 1972. С. 203 – 208.
6. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М., «Просвещение», 1976. С.189 – 192.