

« прыжковые упражнения для детей разных возрастных групп»

Упражнения для детей 3 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, «как зайчик».
2. Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту), которая лежит на коврикe возле носков ног.
3. Прыжки в обруч с плоским ободом, который лежит на коврикe (траве), и выпрыгивание из него.
4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 20—35 см), который выложен из двух скакалок (лент).

Упражнения для детей 4 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе.
2. Прыжки на месте — ноги вместе, ноги врозь.
3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5—2 м.
4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35—50 см).
5. Прыжки в глубину с невысоких предметов (10— 15 см).

Упражнения для детей 5 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.
2. Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу.
3. Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаюсь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5—8 см выше поднятой вверх руки ребенка.
4. Прыжки последовательно через 2—3 веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4-обруча).
5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 2,5—3 м.
6. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50—70 см), приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).

7. Прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15—20 см, приземляясь мягко и устойчиво.
8. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.
9. Прыжки в длину (80—100 см) с разбега 4—5 м.
10. Прыжки в высоту (30—35 см) с разбега 3—4 м.

Упражнения для детей 6 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180° за один прыжок.
2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.
3. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10—12 см выше поднятой вверх руки ребенка.
4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 70—80 см).
5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.
6. Прыжки с высоты 30—35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания).
7. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.
8. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно—на правой и левой.
9. Прыжки в длину (130—150 см) с разбега 6—8 м.
10. Прыжки в высоту (35—40 см) с разбега 4—6 м.

Упражнения для детей 7 лет

1. Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.
2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15—20 см выше поднятой вверх руки ребенка.
3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м.
4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90—100 см).
5. Прыжки с высоты 40—45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).

6. Прыжки через длинную скакалку, которая вращается.
7. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.
8. Прыжки в длину (150—180 см) с разбега 8—10 м.
9. Прыжки в высоту (40—50 см) с разбега 6—8 м.