

Предметно-развивающая среда спортивного зала



Спортивный инвентарь и оборудование для
укрепления мышц ног, развития прыгучести,
ловкости и координации движений



Развитие прыгучести у детей дошкольного возраста

- Формируется опорно-двигательный аппарат, происходит развитие моторики рук и ног ребенка, улучшается координация движений
- Укрепляются суставы и мышцы, благодаря правильной и равномерной нагрузке, развивается вестибулярный аппарат

Обручи, ленточки – это тот спортивный инвентарь, который мы можем использовать на каждом занятии, для подводящих упражнений в развитии прыгучести, знакомство детей с фазами прыжка.

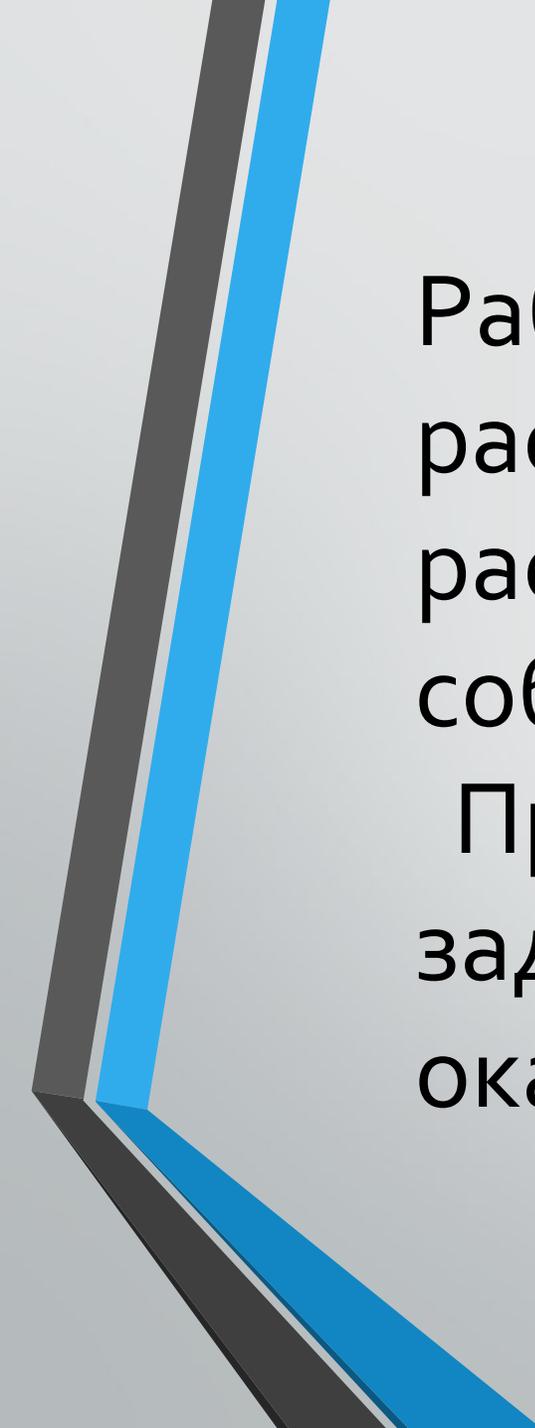
Дети самостоятельно могут разложить инвентарь, выбрать способ и вид прыжка соблюдая элементарную технику безопасности

Обручи, ленточки



Степ – платформа: два уровня

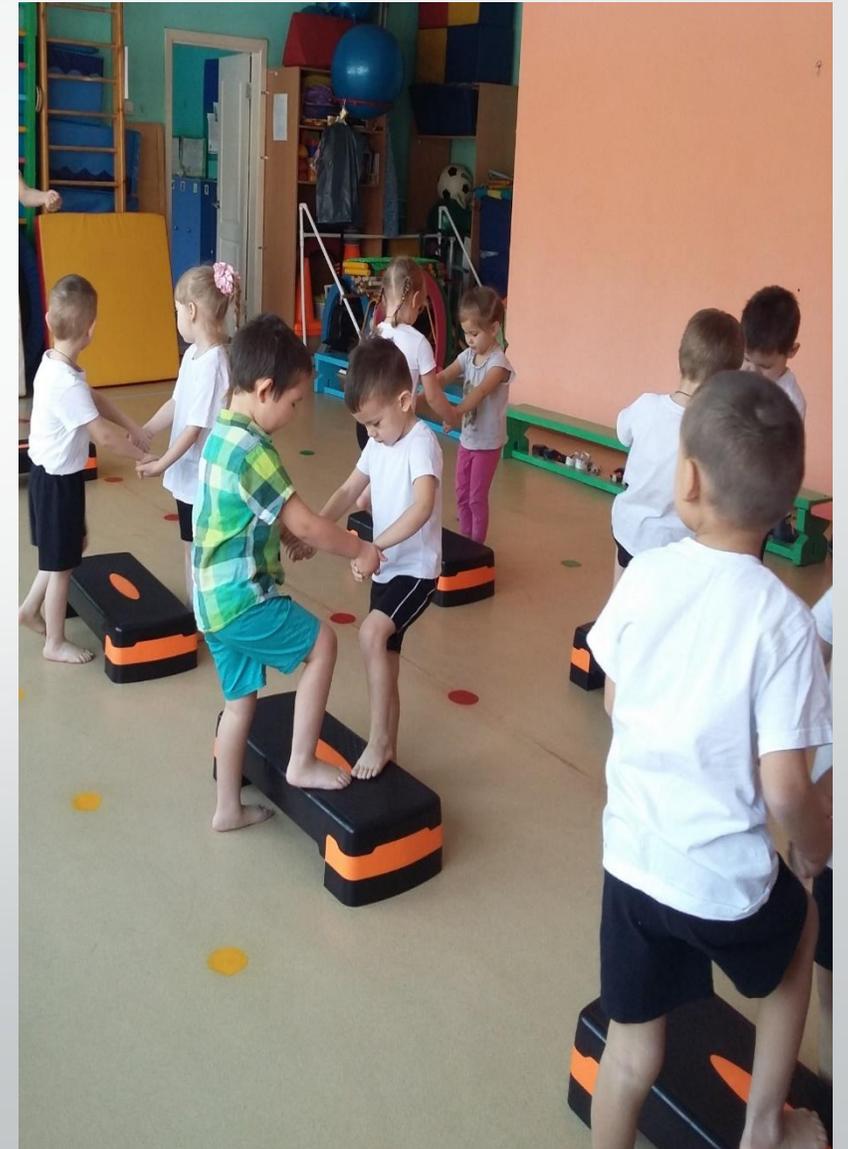




Работа на степе требует:
расстановку снарядов на определенном
расстоянии друг от друга
соблюдении техники безопасности.

При работе на степе, начинаю с парных заданий – учимся помогать друг другу, оказывать страховку.

Упражнения на степ-платформе





Детский батут

Прыжки на батуте требуют четкую организацию, обязательную страховку и мягкое покрытие для спрыгивания.

Моя задача научить детей выполнять толчок за счет выпрямления свода стопы, таким образом увеличивая высоту полета. Здесь дети учатся балансировать и приземляться в четко обозначенное место, концентрировать внимание.

Прыжки на батуте



«Классики»

Эта подвижная игра не требует больших затрат, но очень хорошо способствует развитию прыгучести, внимания. Здесь требуется не только умение прыгать на двух ногах, одной, но и умение сохранять равновесие, выполнять прыжок с поворотом на 180. через эту игру вырабатывается силовая выносливость.

Подвижная игра «Классики»



«Резиночка»

Эта игра может сопровождаться рифмованным текстом – задача игрока выполнять прыжки в соответствии с ритмом слова: например «Пе-ше-ход». Можно закрепить деление слова на слоги.

Особенность этой игры: прыжки выполняются с усложнением и на разной высоте.

Упражнения с резиночкой

