

ВЫШЕ ЗВЕЗД, БЫСТРЕЕ ВЕТРА

Умение быстро и ловко бегать и прыгать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

Предлагаем несколько игр и упражнений, благодаря которым вы сможете развивать у ваших детей умения бегать и прыгать.

«Бегите ко мне»

По сигналу: «Беги ко мне» ребенок бежит в указанном направлении, соблюдая собственный темп и координацию движений рук и ног.

«Машины»

Предложите ребенку обруч (кольцо) – руль от машины. Ребенок бежит в разных направлениях, поворачивая обруч – руль вправо, влево.

«Огуречик»

Взрослый – водящий – находится в стороне от ребенка. Ребенок приседает ритмично и говорит:

«Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет».

С окончанием слов ребенок убегает, а взрослый ловит его.

«Мой веселый, звонкий мяч»

Ребенок подпрыгивает на месте на двух ногах, а взрослый имитирует игру с мячом, делая движения рук над головой ребенка вверх-вниз, и ритмично приговаривает:

«Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой»

Ребенок должен прыгать в соответствии с ритмом стихотворения, слегка сгибая ноги в коленях, низко не приседать.

«Перепрыгни ручеек»

На площадке выложить из палок, камешков, шишек ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узкую тропинку (шириной 20-40 см). Ребенок встает к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивает его, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться следует мягко, также на две ноги.

