

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам игровые упражнения с прыжками на развитие у детей ловкости, координации движений, умения энергично отталкиваться от пола, приземляться на полусогнутые ноги.



Младший и средний возраст.

Игровое упражнение на прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Зайка», «Перепрыгни через ленточки», «С кочки на кочку». При выполнении упражнения «Перепрыгни через ручеек» нужно обратить внимание на исходное положение: ноги слегка расставлены и согнутые в коленях. Приземление на полусогнутые ноги.

Старший возраст.

Игровое упражнение «Прыжки в длину» с места. При выполнении этого вида прыжков обращайте внимание на исходное положение: ноги слегка расставлены, согнутые в коленях. При выполнении прыжка необходимо энергичное отталкивание от пола, приземление на полусогнутые ноги и вынос рук вперед. Прыжки «змейкой» на правой и левой ноге между предметами. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки с невысоких предметов, приземляясь на полусогнутые ноги. Обязательна страховка взрослого. Прыжки в высоту через невысокие предметы, с энергичным отталкиванием от пола, не разводя ноги в стороны.

Желаю Вам здоровья и успехов!

Инструктор по физической культуре Юрченко Т.Г.