

**Консультация для родителей  
«ШКОЛА ПРЫЖКОВ»  
развиваем полезные двигательные навыки.**

Прыжки широко используются в двигательной и игровой деятельности детей для укрепления костно-мышечного и связочного аппарата ног, туловища, тренировки координации движений. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполненных действий.

Для детей, начиная с младшей группы, допустимы следующие виды прыжков и упражнений с прыжками (в порядке нарастания сложности):

- прыжок вверх,
- в длину с места,
- прыжки с продвижением вперед,
- впрыгивание на возвышение,
- прыжок в высоту с разбега,
- прыжок в длину с разбега,
- прыжки со скакалкой.

Во всех прыжках главное – мягкое приземление и удержание равновесия. Возможно при выполнении прыжков перевоплощение детей в различные образы: зайчиков, воробышков, мячиков.

Детям предлагается достать мяч, ленточку, колокольчик, конфетку, игрушку как подарок.

Подпрыгивание – одно из первых прыжковых упражнений, доступных малышу. Подскоки хорошо выполнять под удары в бубен. Под четкую ритмичную музыку.

Прыжок вверх с места хорошо тренирует мышцы ног, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.

Прыжок вниз, «в глубину», укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. В этом виде прыжков закрепляется умение отталкиваться двумя ногами, активно разгибать стопы и правильно приземляться.

Прыжок на возвышение используются для обучения детей разбегу и толчку. Прыжок в высоту с разбега доступен детям, наученным приземляться. Прыгать лучше через резиновый шнур или веревку.

Прыжок в длину объединяет многие движения, включая «полет» с мягким приземлением.