

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Полякова О.Е. Упражнения в беге и прыжках // Академия педагогических идей «Новация». – 2015. – № 06 (ноябрь). – АРТ 53-эл. – 0,1 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

### **РУБРИКА: ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Е.О. Полякова**

**инструктор по физической культуре**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 373 Краснооктябрьского района Волгограда»,**

**г. Волгоград, Российская Федерация**

### **Упражнения в беге и прыжках**

Бег и прыжки дают возможность регулировать физическую нагрузку, что очень важно при проведении занятий физкультуры в детских садах.

Бег и прыжки, сложные координационные движения, благодаря которым работают не только ноги, но и мышцы всего тела (туловища, плечевого пояса, рук)

Являясь жизненно важным, естественными и прикладными упражнениями, они решают воспитательные, а самое главное оздоровительные задачи.

Благодаря работе мышц всего тела, усиливается сердечно-сосудистая, нервно- мышечная, дыхательная система организма, способствует повышению обмена веществ, тренирует настойчивость, выдержку, способствует развитию быстроты и выносливости.

При выполнении беговых упражнений, движения разноименными руками и ногами, движения выполняются естественно, легко. Овладение навыками бега и прыжков помогает освоению различных движений руками, ногами и туловищем.

Бег по сравнению с ходьбой отличается наличием без опорной фазы. Так как характер бега и его интенсивность могут быть различными, главное научить правильно бегать: мягко, с носка, прямолинейно, с правильной осанкой и ритмичным дыханием, меняя темп с изменением направления бега, только тогда он может быть эффективным средством воздействия на организм.

Существует несколько видов бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д., со сменой ног ( впереди, сзади, в стороны), скрестными шагами, семенящий бег, бег прыжками подскоками, бег с дополнительными движениями рук, бег с поворотами, бег спиной, боком, бег с остановками, бег с изменениями направлениями ( по сигналу), бег в чередовании с прыжками, ходьбой, челночный бег, бег с различными движениями рук.

Прыжки являются достаточно нагрузочными упражнениями. При выполнении прыжков создаются предпосылки для формирования у детей прикладных навыков в преодолении препятствий, а координационная сложность решает задачи развития ловкости, прыгучести, умение управлять своим телом.

Физическая нагрузка регулируется изменением формы прыжка (например, переходом на небольшие подскоки), темпом и высотой выполнения.

Различаю несколько видов прыжков: на одной или двух ногах, сгибая и разгибая поочередно одну вперед, назад, в сторону.

Подготовительными упражнениями к прыжкам могут служить пружинистые движения ногами. Все упражнения в беге и прыжках могут носить стилизованный и танцевальный характер, исполняются с различными движениями рук, амплитудой и темпом движения. После выполнения комплекса упражнений в беге или прыжках обязательно выполняются упражнения успокаивающего характера (дыхательные расслабляющие упражнения, ходьба в медленном темпе)

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ БЕГОВОГО И ПРЫЖКОВОГО ХАРАКТЕРА

Бег по кругу

Упражнение танцевально-бегового характер

Вступление

1-4 - И.П – стойка в кругу, взявшись за руки

Первая часть

I – II-16-шестнадцать беговых шагов по кругу вправо, поднимая колени вперед (высокое бедро)

III – IV-16-шестнадцать беговых шагов по кругу влево, поднимая колени вперед( высокое бедро), в конце остановка с поворотом лицом в круг

V-4-три хлопка в ладоши

5-8 руки в стороны, четыре хлопка в ладоши товарища

VI-8 повторить движения части 5

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

VII-4 три хлопка в ладоши

5-6-полуприсед на левой, правую ногу вперед на пятку, повернуть носок вправо-влево, руки на пояс.

7-8 –встать, приставить правую ногу к левой

VIII 1-5- три хлопка в ладоши

5-6 –полуприсед на правой, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

7-8 – встать, приставить левую ногу к правой

Вторая часть

Повторить упражнения первой части, только бег по кругу с захлестыванием голени

Третья часть

Повторить упражнения первой части

Четвертая часть

Повторить упражнения второй части.

*Рекомендовано к публикации:*

*Н.В. Камеровой, к.и.н., доцент, профессор Российской Академии Естествознания  
гл.редактор журнала «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»*

*Дата поступления в редакцию: 20.11.2015 г.*

*Опубликовано: 22.11.2015 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2015*

*© Полякова О.Е., 2015*