

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
 / Бурцева Д.С.
Приказ № 164-ОД от 29.08.2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юные джамперы»
Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
Гуркина Алёна Алексеевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Актуальность. По исследованиям врачей, социологов, педагогов РФ актуальной и требующей особого внимания остается проблема здоровья детей – состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается.

В современном мире, в условиях нашего города, где значительно ухудшились экологические условия, увеличился темп жизни и стрессовые ситуации, сократилось время для активной прогулки, почти совсем ушла из жизни детей дворовая игра, и все больше времени современный ребенок проводит сидя у телевизора, компьютера (планшета) или безвылазно играет в игры на смартфоне, как никогда стоит проблема сбережения здоровья у подрастающего поколения.

Детским организациям и педагогическим коллективам необходимо подбирать эффективные методы и технологии для поддержания здоровья детей.

Так же необходимо внимательно следить за рынком услуг, запросами родителей и оставаться конкурентно способными, используя в своем опыте инновационные технологии. Одним из путей для решения этих задач является внедрение и реализация технологий Детского фитнеса в дошкольных учреждениях квалифицированными специалистами с опытом работы с дошкольником, включением в программу новых технологий.

Отличительные особенности

Фитнес – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая интеграцию разных видов физической активности и здоровые сберегающих технологий.

Действительно, фитнес включает в себя множество спортивных упражнений, физических занятий и различных способов укрепления и поддержания здоровья, профилактики различных заболеваний.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения.

Занятия проводятся под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Через занятия детского фитнеса реализуются развивающие (образовательные), оздоровительные и воспитательные задачи:

Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;

Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Детский фитнес активно развивается и сейчас он может включать и интегрировать разные технологии:

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

«Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию и речь ребенка.

Step by step - освоения навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

Упражнения с фитболом – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат ребенка.

Baby games – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

Детская йога – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок не усидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности, самоконтролю.

First step – занятия на основе навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Программа «Юные джамперы» физкультурно-спортивной направленности, включает в себя «Игровой стретчинг» и «Jumping» (джампинг).

«Игровой стретчинг». Стретчинг (stretch) основан на статичных растяжках мышц и суставно- связочного аппарата.

Методика игрового стретчинга разработана для детей 5-7 лет. Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки,

являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему.

Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом.

Важным и интересным для детей является то, что каждое упражнение подается ребенку в виде игры. Детям очень нравится изображать различных животных (ящерицу, рыбку, павлина) и предметы (кораблик, маятник, паровозик), выполнять интересные упражнения в сопровождении сказки и музыки.

«Jumping». Самая инновационная и востребованная на сегодняшний день технология – это «Jumping».

Анализ изученного опыта, отражённого в научно-методической литературе, выявил, что исследование влияния занятий джампингом на физическую подготовленность в условиях организации детского фитнеса являются малоизученными.

Особенности движений при выполнении прыжков на батуте отличны от выполнения прыжков от упругой опоры. Прыжки на батуте позволяют выполнить физическую нагрузку, задействуя различные мышечные группы, формируют ощущение владения собственным телом.

«Jumping» это уникальная система тренировок, разработанная группой чешских инструкторов и быстро завоевавшая популярность в Европе. Бренд Jumping Fitness в 2005 году был зарегистрирован в Чехии, а через некоторое время обрёл популярность в Германии, Испании, Италии, Словакии, Польше и сейчас активно развивается в России. В Россию технология «Jumping» пришла в 2008 году как технология фитнеса для взрослых. Сейчас детский джампинг до сих пор носит эпизодический опытный характер или отсутствует вовсе.

Технология «Jumping» - это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них.

Jumping базируется на аэробной нагрузке. Программы разработаны для людей разного возраста. Уникальные упражнения, драйвовый темп, мотивационная музыка – невероятно эффективны как для формирования отличного настроения, так и для общего физического развития и оздоровительного эффекта.

Занятия абсолютно безопасны. Полотно батута по своим свойствам схоже с водой. Оно тоже создает легкий отталкивающий эффект, поэтому во время прыжка не будет излишней нагрузки на позвоночник или суставы, которые чаще всего страдают во время

занятий другими активными видами фитнеса. Благодаря отсутствию компрессии Jumping подходит даже для спортсменов, перенесших травмы, на весь период реабилитации.

Прыжки вырабатывают в организме человека эндорфины. Именно благодаря этому после тренировки на батуте вы всегда будете в приподнятом настроении.

Джампинг часто используется в тренировках на выносливость. Это хорошая кардио и активная нагрузка практически на все виды мышц. При этом после занятий джампингом и мышцы в тонусе, и ничего не болит на следующий день.

Главным преимуществом Jumping является его безопасность и доступность.

Как работает Jumping? Основа двигательной активности человека – это ходьба и бег. Но так как природа очень щедра, она одарила нас еще одним естественным движением, которое помогает нам преодолевать земное притяжение – это прыжки. Именно умение прыгать позволяет сделать движения нашего тела более скоординированными и развивает способность удерживать равновесие. Во время выполнения Jumping-упражнений, которые базируются на подпрыгивающих движениях и толчках, Вы все время балансируете и тем самым улучшаете координацию. Благодаря этому укрепляются глубинные мышцы-стабилизаторы, которые не задействуются на обычных тренировках.

Джампинг фитнес более известен среди взрослых, хотя в самой программе джампинга написано, что ограничения по возрасту и полу нет. Это связано с тем, что при Jumping маловероятно травмировать суставы и поясничный отдел позвоночника. Это очень важно для ребенка, у которого кости и весь позвоночник еще растут и продолжают формироваться, а также и для людей более старшего возраста, у которых ОДА уже сформирован, но более слабый и склонен к травмам. Нагрузку на дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную систему можно без проблем регулировать темпом выполнения упражнения, количеством его повторения, амплитудой движений, временем отдыха между упражнениями.

Несмотря на это, очень мало какой-либо информации по детскому, а точнее по дошкольному джампингу. Возможно, это связано с тем, что технику правильных прыжков сложно объяснить маленькому ребенку.

Ребенку довольно сложно понять эту технику движения на батуте, так как представление о движении на батуте – это высокие прыжки. Можно предложить ребенку, что он давит ногами на большую кнопку или положить на голову платок, мешочек и предложить попробовать попрыгать так, чтобы мешочек не упал. Если есть зеркало в зале, пусть он зрительно контролирует свою голову и плечи.

Возможно, проблема использования джампинга в приобретении батутов или даже в их хранении.

Юные джамперы для настоящих непосед – это как очень весёлые, так и чрезвычайно полезные для детского организма занятия на батутах, направленные на:

- Улучшение тонуса всех мышц;
- Укрепление мышц спины без перегрузок позвоночника и суставов;
- Развитие вестибулярного аппарата, координации и устойчивости;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- Укрепление иммунитета организма ребёнка в целом.
- Повышение выносливости;
- Активное выведение из организма вредных веществ (с потом);
- Быстрое избавление от лишних килограммов;
- Улучшение психоэмоционального состояния.

Помимо полезных укреплений, улучшений и развитий, прыгая на батутах, параллельно разучивая движения под весёлую музыку, дети получают огромный заряд удовольствия и, в то же время, происходит очень полезная эмоциональная разрядка. Польза прыжков на батуте для детей - факт неоспоримый!

Адресат пособия. Пособие адресовано работникам дошкольных учреждений и детских спортивных клубов при организации занятий детского фитнеса с детьми дошкольниками и начальной школы.

Объемы и сроки освоения. Занятия имеют циклический характер и рассчитаны на 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия могут проходить 1-2 раза в неделю по 25-30 минут, как интерактивная оздоровительная технология, в качестве дополнительного занятия. Занятия могут проводиться в вечерние часы.

Группы детей для занятий подбирать с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.

Количество детей в группах должно совпадать с количеством батутов, но не более 9 человек.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Оборудование: свободное пространство (зал), батуты по количеству человек в группе, магнитофон, музыка, возможны подручные материалы для большего эффекта и разнообразия – мячи, гантели и т.д.

Условия: при первом посещении занятия обязательно проводится инструктаж по технике безопасности, дать ребенку время привыкнуть к батуту, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

Заниматься необходимо в удобной одежде. Перед началом занятия необходимо снять цепочки и ремни, чтобы в полёте случайно не зацепиться ими. Также обратите внимание на отсутствие шнурков в одежде. Лучше выбрать отводящую пот одежду. Обувь для занятий на батуте обязательно нужна. Стопа во время прыжковых упражнений должна быть зафиксирована, чтобы исключить вывих.

Перед началом прыжков на батуте обязательным условием является разминка – необходимо разогреть мышцы, подготовить организм к нагрузке. Не подготовленное тело хуже принимает нагрузки и может получить травмы в виде растяжений.

Как правильно прыгать: техника.

Стойте в центре батута, ноги на ширине плеч. Старайтесь сохранять эту позицию при приземлении.

Попробуйте сделать несколько лёгких прыжков, гася инерцию при приземлении с помощью согнутых ног.

Чтобы не терять баланс старайтесь удерживать внимание на краю батута.

Следите, чтобы во время прыжка и при приземлении спина была прямая.

Чтобы добиться результатов тренировок нужно заниматься регулярно.

Сами по себе упражнения просты, но за счет использования батута их эффективность увеличивается в разы. Благодаря изменению уровня гравитации, воздействующей на тело, при разных типах прыжков можно активизировать до 400 разновидностей мышц.

Занятия джампингом подходят для людей любого возраста, которые хотят активно заниматься и привести свое тело в порядок.

Структура занятия.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Время продолжительности 6-8 минут

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В процесс разминки можно включать прыжки на скакалке.

Выполняется стоя на батуте, без прыжков. Если дети уже подготовленные, то можно добавить пружинистые движения ногами, но следить, чтобы стопы не отрывались от батута.

Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Начинается разминка с гимнастики под веселую, но с не большим темпом музыку, стоя на батуте. Первые (одна, две) музыкальные произведения выполняются без прыжков. Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу.

Основная часть

Время продолжительности основной части 15-17 минут.

Выполняется в положении стоя на батуте, стоя на полу, сидя на скамейке, сидя (лежа) на батуте. В основной части разучиваются или проводятся знакомые танцевально-ритмические композиции.

Также в завершении основной части включаются упражнения стретчинга.

Упражнения «стоя на батуте» (на полу).

Простые прыжки (это самое важное упражнение для батутов, чтобы понять и выполнить правильную технику, освоив их, детям будет дальше проще успевать попадать в темп музыки и выполнять более сложные упражнения). Скорей всего на первых занятиях будут только эти прыжки с добавлением разнообразных движений рук, как только дети начинают справляться, можно давать следующие задания.

Упражнения на батуте довольно сложные по координации, темпу и техническому выполнению. Поэтому, целесообразно выполнять новые задания сначала на полу, а потом уже на батуте.

Упражнения «сидя на скамейке», направленные на улавливание темпа, ритма музыка, это хлопки в такт музыки, отбив ногами, качание головой.

Сидя (лежа) на батуте. Эти упражнения направлены на гибкость, на развитие силы мышц, на расслабление.

Так же в основной части проводится подвижная игра, подвижная игра в целях безопасности и задействования всей группы детей проводится без батутов.

Можно организовать игры на батутах средней подвижности.

«Повторяй за мной» ребенок показывает упражнения, остальные за ним повторяют, водящий исправляет ошибки.

«Попрыгунчики» водящий поворачивается спиной к детям, пока играет музыка дети выполняют различные прыжки, как только музыка закончилась дети должны замереть, остановить свои прыжки, прилипнуть к батуту, а водящий в этот момент поворачивается и называет, того кто еще прыгает.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть (3-5 минут)

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на батуте или на полу, проводится релаксация, упражнения на расслабление.

1.2. Цель и задачи

Цель: освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.

Основные задачи:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;

получение начальных знаний и формирование двигательных умений и навыков прыжков на батуте;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Реализация занятий обеспечивается педагогическими работниками и педагогами дополнительного образования, имеющими соответствующее образование.

Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	Количество часов	Формы аттестации /контроля
		Теория+ Практика	
1	Упражнение «База»	1	Эффективность разработанной программы занятий джампингом планируется проверить посредством изучения прыжковых упражнений как действенного инструментария развития физических качеств, оздоровления детей.
2	Упражнение «Баланс»	1	
3	Упражнение «Марш»	1	
4	Упражнение «Носок»	1	
5	Упражнение «Бит»	1	
6	Упражнение «Пятка»	1	
7	Упражнение «Открытый шаг»	1	
8	Упражнение «Приставной шаг»	1	
9	Упражнение «Колено»	1	
10	Упражнение «Бит подряд»	1	
11	Упражнение «Пятка подряд»	1	
12	Упражнение «Бег»	1	
13	Упражнение «Кик»	1	
14	Упражнение «Захлёт»	1	
15	Упражнение «V-Захлёт»	1	
16	Упражнение «V-Захлёт с опорой»	1	
17	Упражнение «Ножницы»	1	
18	Упражнение «Ножницы с опорой»	1	
19	Упражнение «Степ»	1	
20	Упражнение «Степ-кросс»	1	
21	Упражнение «Джек»	1	
22	Упражнение «Скручивание бедер»	1	
23	Упражнение «Фигура»	1	
24	Упражнение «Мельница»	1	
25	Упражнение «Твист»	1	
26	Упражнение «Твист с опорой»	1	
27	Упражнение «От ноги»	1	
28	Упражнение «Side-to-side»	1	
29	Упражнение «Side-to-side с опорой»	1	
30	Упражнение «Пони»	1	
31	Упражнение «Пони с опорой»	1	
32	Упражнение «Маятник»	1	
33	Упражнение «Один к одному с опорой»	1	
34	Упражнение «Один к одному»	1	
35	Упражнение «Два к двум»	1	

36	Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»	1	
37	Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»	1	
38	Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»	1	
39	Упражнение «Прыжок – фиксация»	1	
40	Упражнение «Спринт»	1	
41	Упражнение «Равновесие»	1	
ВСЕГО:		41	

Упражнения изучаются в три этапа: 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках».

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Упражнение «База»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко. Руки - в стороны и перед собой.

Модификация упражнения:

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки на счет 1-2 в стороны, 3-4 вверх, 5-6 в стороны, 7-8 вниз;

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки поочередно вверх-вниз.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 2. Упражнение «Баланс»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок.

Модификация упражнения:

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога на пятку;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога носок внутрь;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе вторая нога носок наружу;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Руки - на 4 счета внизу вправо-влево, 4 - впереди вправо-влево, 4 - вверху вправо-влево.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 3. Упражнение «Марш»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте. Корпус слегка наклонен вперед, ногу ставим на всю стопу, руки работают как в беге.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 4. Упражнение «Носок»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу. Движение рук как в беге.

Модификация упражнения:

/ переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу по 2 раза;

/ переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу со скручиванием в области талии.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 5. Упражнение «Бит»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая пга выводится вперед на носок, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на носок по 2 раза одной ногой;

/ вперед по диагонали на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой; / в сторону на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ бит назад: носок назад по 1 разу, по 2 раза одной ногой.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 6. Упражнение «Пятка»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на пятку, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на пятку по 2 раза одной ногой;

/ вперед по диагонали на пятку по 1 разу, по 2 раза одной ногой.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 7. Упражнение «Открытый шаг»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу, переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 8. Упражнение «Приставной шаг»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу. Приставить рабочую ногу к опорной на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 9. Упражнение «Колено»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет раз прыжок на одной ноге, вторая - колени вверх, на счет два прыжок на обе ноги.

Модификация упражнения:

/ колени вверх по 2 раза одной ногой;

/ колени в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ колени вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки вверх;

/ колени в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки в стороны.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 10. Упражнение «Бит подряд»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ носок вперед по диагонали;

/ носок в сторону;

/ носок назад.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 11. Упражнение «Пятка подряд»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ пятку вперед по диагонали;

/ пятку в сторону.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 12. Упражнение «Бег»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями, корпус держать ровно, приземление на всю стопу, руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ бег колено вверх по 2 раза на одной ноге;

/ бег колено в сторону по 1 разу, по 2 раза на одной ноге;

/ бег с добавлением движения рук: вверх, в стороны, вперед.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 13. Упражнение «Кик»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Опорная нога - на всей стопе, вторая нога выносится вперед с вытянутым носком через согнутое колено и приставляется в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ кик в сторону с приставлением ноги в исходное положение по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ перепрыгиваем с одной ноги на другую попеременно - кик подряд;

/ кик в сторону подряд - руки согнуты в локтях;

/ кик по 2: выполняем кик по 2 раза одной ногой не приставляя ногу в исходное положение

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 14. Упражнение «Захлёт»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выполняем захлёт назад по очереди каждой ногой, приставляя ее в исходное положение, руки при захлесте отводим назад.

Модификация упражнения:

/ ноги вместе, выполняем захлест назад по 2 раза одной ногой, как маятник;

/ модификация бега, перепрыгивая с ноги на ногу, выполняем захлест назад, колено вперед не выходит, опорная нога на всей стопе. Руки работают как маятник. При выполнении упражнения корпус слегка наклонен вперед.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 15. Упражнение «V-Захлёт»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, руки работают вперед-назад.

Модификация упражнения:

/ выполняем захлест назад по 2 раза каждой ногой;

/ перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 16. Упражнение «V-Захлест с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки на опоре. Перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 17. Упражнение «Ножницы»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Движение рук как в беге. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ «ножницы» по 2 раза;

/ ноги врозь широко, прыжки со сменой ног по 1 разу, по 2 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 18. Упражнение «Ножницы с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Руки на опоре.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 19. Упражнение «Степ»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. На счет раз отводим ногу в сторону, на всю стопу, руки в стороны, на счет два приставляем обратно в исходное положение, руки скрещиваем перед собой.

Модификация упражнения:

/ степ по 2 раза, по 4 раза одной ногой;

/ шаг в сторону правой ногой - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка, шаг левой ногой в сторону - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 20. Упражнение «Степ-кросс»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет 1 - отводим ногу в сторону на носок, на счет 2 - носок вперед в противоположную сторону, на счет 3 - обратно в сторону, на счет 4 - вернуть в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ степ-кросс назад. Выполняется так же, как степ-кросс вперед, только носок касается батута сзади.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 21. Упражнение «Джек»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе» руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед. Руки работают в стороны - вниз.

Модификация упражнения:

/ джек по 2:2 раза;

/ ноги вместе, когда ноги врозь - поворот бедер в правую сторону, вернуться в исходное положение, колени врозь - поворот бедер в левую сторону, вернуться в исходное положение;

/ ноги вместе, на счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - поворот бедер в правую сторону, на счет 3 - поворот бедер вперед, на счет 4 - ноги вместе. Тоже в другую сторону

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 22. Упражнение «Скручивание бедер»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. На счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - скручиваем бедра в одну сторону, на счет 3 - скручиваем бедра в другую сторону, на счет 4 - ноги вместе.

Модификация упражнения:

/ скручивание по 2:2 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 23. Упражнение «Фигура»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем в стороны - вверх и опускаем в стороны - вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ выполнение упражнения на 2 счета.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 24. Упражнение «Мельница»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем через стороны вверх и опускаем через стороны вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 25. Упражнение «Твист»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки согнуты. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево, руки в стороны, параллельно от пола, скручиваем в противоположном направлении для равновесия.

Модификация упражнения:

/ твист по 2 раза в каждую сторону;

/ твист только в одну сторону по 2 раза, по 4 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 26. Упражнение «Твист с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 27. Упражнение «От ноги»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, в центре батута, руки согнуты. Прыжок ноги врозь в диагональ, не разворачивая корпус, вес тела равномерно распределен на обе стопы, вернуться в исходное положение. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ по 2 раза, 4 раза с одной ноги;

/ на 2:2 раза, 4:4 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 28. Упражнение «Side-to-side»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, корпус немного наклонен вперед. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону на край батута, руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения:

/ по 2:2 раза;

/ «ноликом», прыжки на двух ногах по кругу батута;

/ «крестиком», прыжки на двух ногах по диагонали вперед-назад в одну сторону и вперед-назад - в другую сторону

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 29. Упражнение «Side-to-side с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на опоре. Прыжки на двух ногах из стороны сторону на край батута, колени высоко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 30. Упражнение «Пони»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки вдоль корпуса. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения

/ по 2:2 раза;

/ «пони» вокруг себя

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 31. Упражнение «Пони с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 32. Упражнение «Маятник»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - стоя на одной ноге в центре батута, руки внизу. Перепрыгивание с одной ноги на другую, свободную прямую ногу отводим в сторону, две руки одновременно вверх - вниз, по 1:1 разу.

Модификация упражнения:

/ «маятник» по 2 раза на одной ноге;

/ правая рука вверх, левая вниз, попеременная смена рук.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 33. Упражнение «Один к одному»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «два к двум».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 34. Упражнение «Один к одному с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 35. Упражнение «Два к двум»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой 2 раза, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «один к одному».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 36. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на бедра.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «высокие прыжки ноги врозь».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 37. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 38. Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к плечам. Руки на бедра.

Высокие прыжки ноги врозь с опорой выполняются с руками на опоре.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 39. Упражнение «Прыжок - фиксация»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, высокий прыжок, руки вверх, приземление в центр батута ноги вместе, руки в стороны - задача удержать равновесие и не шелохнуться.

Модификация упражнения:

/ ноги врозь. Высокий прыжок, руки вверх, приземление ноги врозь, руки в стороны. При приземлении задача зафиксироваться и остаться неподвижным на несколько секунд;

/ на 2 счета упражнение «база», на счет 3 - прыжок вверх, на 4-й – фиксация.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 40. Упражнение «Спринт»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Модификация бега. Бег с ускорением, быстрое чередование ног. Приземление с носка на пятку.

Модификация упражнения:

/ вперед - назад;

/ вправо - влево;

/ вокруг себя.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 41. Упражнение «Равновесие»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Равновесие с прямой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу отводим прямую в сторону, одновременно одну руку поднимаем вверх, а другую руку отводим в сторону - удерживаем равновесие.

Равновесие с согнутой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу поднимаем, согнув в колене, руки вытянуты в стороны.

Равновесие с наклоном в сторону - стоя на одной ноге, другую ногу вытягиваем в сторону, одновременно наклоняя в сторону корпус, выпрямляя руки над головой.

«Ласточка» - стоя на одной ноге, наклоняем корпус вперед, другую ногу отводим прямую назад на одну линию с корпусом. Руки в стороны, спина прямая, живот подтянут.

Модификация упражнений:

/ руки впереди на одной линии с корпусом

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Планируемые результаты

В ходе занятий на батуте, достигается следующий результат:

- Формирование знаний, умений и навыков гигиены;
- Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Снижение избыточного веса у детей;
- Очищение организма от шлаков и токсинов;
- Улучшение мышечного тонуса, укрепление всех мышц;
- Укрепление глубинных мышц, в т.ч. мышцы тазового дна;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой, лимфатической и нервной систем;
- Нормализация обмена веществ;
- Увеличение жизненной емкости легких;
- Улучшение настроения и нормализация сна;
- Развитый вестибулярный аппарат;
- Развивает двигательную активность и координацию;
- Профилактика плоскостопия;

Повышение выносливости организма

Занятия на батуте воспитывают терпение, выносливость, саморегуляцию и контроль, слаженность и умение работать в команде.

Занятия на батуте знакомят детей со строением своего тела и организма, формируют здоровьесберегающий образ жизни и бережное отношение к своему здоровью, помогают ориентироваться в пространстве и плоскости.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 32

Количество учебных дней – 32

Условия реализации

1. Материально-техническое обеспечение: батуты по количеству человек в группе, магнитофон, музыка, спортивный инвентарь: мячи, гантели и т.д.

2. Информационное обеспечение: методика выполнения упражнений на батуте

3. Кадровое обеспечения: педагог дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления со специализацией детский фитнес.

Медицинские противопоказания:

Прежде чем отдать ребенка в какой — либо спорт проконсультируйтесь с педиатром и узнайте о противопоказаниях по состоянию здоровья. Отметим, что с осторожностью стоит отдавать ребенка в прыжки на батуте при следующих заболеваниях:

при расстройствах нервной системы;

при инфекционных болезнях;

при гипертонии;

сердечно-сосудистая недостаточность в тяжелых формах;

остеопорозы;

тахикардия;

стенокардия;

тромбофлебит;

сахарный диабет в последних стадиях;

онкология.

Формы аттестации / контроля

Эффективность разработанной программы занятий джампингом планируется проверить посредством изучения прыжковых упражнений как действенного инструментария развития физических качеств, оздоровления детей.

Методические материалы

Методы обучения: наглядный – показ; словесный – объяснение, инструктаж; практический – практическое занятие.

Форма организации учебного занятия – практическое занятие.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности – игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия.

Разминка на полу

Перед тем как начать прыгать, нужно обязательно размяться и разогреть мышцы, иначе всё может закончиться травмами.

Разминка состоит из простых упражнений: приседания; кругообразные движения плечевым суставом; круговые движения голенистою; повороты головы; прыжки на месте; лёгкий бег; растяжка.

Тренировка на батуте

После разминания на полу, следует начинать с самых простых упражнений, они же также являются продолжением разминки, но уже на батуте:

Невысокие прыжки с вытягиванием носочков и приземлением на всю ступню. Встаньте в центр, ноги чуть-чуть расставьте и немного присядьте. Выпрямив руки вверх, начинайте отталкиваться от полотна, выполняя невысокие прыжки. Спину держите прямо. По мере привыкания, можете начать прыгать чуть выше, но при этом не стоит увлекаться высотой прыжка.

Прыжки с подтягиванием колен к груди. На батуте его делать достаточно просто и намного легче, чем на земле. Подпрыгивая, нужно как можно выше поднять колени и постараться коснуться грудной клетки. В этом упражнении отлично прорабатываются мышцы пресса.

Прыжки с поворотом на 90 градусов. В полете нужно повернуть своё тело направо или налево. Это упражнение поможет развить координацию и подготовить к более сложным вращениям.

Прыжки с поворотом на 180 градусов. Отработав прошлый вид упражнения, попробуйте теперь поворачиваться на полкруга. Делая два таких отталкивания, человек должен оказаться в том месте, с которого начинал.

Изучение прыжковых элементов

Только после выполнения легких заданий, можно перейти к более сложным упражнениям, которые под силу начинающим.

Подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения.

Ходьба, бег, прыжки. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом,

выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Гибкость и методика ее развития:

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

строения суставов, их формы и площади;

длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

температуры среды - чем выше, тем лучше;

суточной периодики - утром она снижена;

утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;

наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);

плавные движения по большой амплитуде;

повторные пружинящие движения;

пассивное сохранение максимальной амплитуды;

активное сохранение максимальной амплитуды;

махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

1.повторный;

- 2.помощь партнера;
- 3.применение отягощений и амортизаторов;
- 4.игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Координационные способности. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и сил;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;

упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

повторный;
ориентировки;
усложнения условий;
игровой и соревновательный.

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
степени совершенства двигательных навыков;
способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

равномерный - выполнение задания за заданное время;
повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
специальной - основные виды деятельности;
общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Список литературы

Основная литература:

Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста / Н. В. Казанцева // Вестник Красноярского государственного педагогического им. В. П. Астафьева. 2010. № 3. 2–3 с.

Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 28 (162). — С. 102-105

Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Теория и практика современной науки»Образование и педагогика. — 2017. — № 6 (24).

Пащенко Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте/ Л. Г. Пащенко, Р. Ф. Хазиева, А. А. Калашников // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. — С.347–349.

Пономарев Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г. Н. Пономарев, Н. В. Казакевич, Кузьмина С. В. // Культура физическая и здоровье. — 2013. — № 4 (46). С. 20–23.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.-160 с.

Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство- пресс», СПб, 2012г

Храмцов П. И. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников /П. И. Храмцов, Березина Н. О. // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего дошкольного возраста». — 2014. № 2. С. 1–3.

Интернет-ресурсы:

Джампинг фитнес // Sportwiki, спортивная энциклопедия. URL: http://sportwiki.to/Джампинг_фитнес

Мини батут, инструкция по использованию // Nast tings. URL: http://dostsport.ru/d/754231/d/information_items_property_726.pdf

Польза прыжков на батуте для детского здоровья // Батутный парк «Маугли». URL: <https://maygli-jump.ru/stati/polza-batuta-dlya-detskogo-zdorovya/>

<https://www.sima-land.ru/o-kompanii/novosti-kompanii/4291/>

https://studref.com/603246/pedagogika/uprazhneniya_batute

<http://dvorecunost.ru/sveltybyobrazovatelnoiorganizacii/obrazovanie/2015-06-25-08-00-43/159-jumps>

<https://lifehacker.ru/fitnes-dzhamping/>

<https://huarache-shop.ru/raznoe/dzhamping-otzyvy-foto-do-i-posle-lichnyj-opyt-kak-poxudet-prygaya-na-batute-plyusy-i-minusy-kak-pravilno-prygat-kompleks-uprazhnenij.html>

<https://sportyfi.ru/prigki-na-batute/obuchenie/upragneniya/>

Заключение

Jumping – новая революционная оздоровительная технология, настоящее ноу-хау в фитнесе.

Jumping – технология, которая дает эффективный оздоровительный и развивающий эффект для ребенка дошкольника, отвечает ФГОС ДО;

Jumping –это технология, которая может быть использована в целях коррекции развития ребенка с ОВЗ.

Jumping – очень любим детьми и востребован родителем, как основным заказчиком образовательных и оздоровительных услуг для своих детей.

Jumping – конкурентоспособная дисциплина на современном рынке оздоровительных и развивающих услуг, услуга, которая может приносить доход повысить материальную базу ДОУ.

При внедрении Jumping в систему работы ДОУ: может быть получен следующий социальный эффект:

удовлетворение запросам семьи и государства в здоровом ребенке;
формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
поддержка и сохранение здоровья подрастающего поколения;
повышение имиджа учреждения; работа ДОУ в инновационном режиме, на современном уровне.

Инструкция безопасного поведения на занятиях Юные джамперы:

1. На батут без разрешения педагога не вставать, начинать движение (прыжки) только с разрешения взрослого;
2. На одном батуте одновременно может находиться только один человек.
3. Упражнения выполняют в центре прыжкового полотна.
4. Необходимо соблюдать технику прыжка: Прыжки осуществляются полной стопой, движения выполняются только за счет ног.
5. Плечи, голова должны оставаться на том же уровне, как без прыжков.
6. При спуске с батута необходимо сначала остановиться, а затем аккуратно и спокойно сойти.
7. Запрещается сталкивать друг друга с батута;
8. Запрещается бегать вокруг батутов, между батутов передвигаться только шагом.
9. На батуте не выполняют акробатические трюки
10. Принимать пищу можно не позднее, чем за 1 час до тренировки, причем это должен быть легкий перекус или коктейль
11. Заниматься на батуте следует в одежде, не мешающей прыжкам. Не должно быть свободно свисающих элементов, металлических пряжек и иного декора. Запрещено прыгать в одежде, аксессуарах с острыми металлическими элементами. Для занятий используют специальную спортивную одежду из дышащих тканей, которая плотно прилегает к телу
12. Перед занятиями снять все аксессуары. Это касается очков, цепочек и пр. Для девушек, женщин допускаются резинки для волос и прочие принадлежности для укладки.
13. Для прыжков использовать специальную обувь. Заниматься можно только в обуви - кроссовки, которые обеспечивают защиту стоп, голеностопного сустава.
14. В случае обнаружения каких-либо повреждений (разрыв мата, разболтанность рамы) занятия на батуте нужно немедленно прекратить. Прыгать можно будет только после проведения необходимого ремонта.
15. Запрещается прыгать со снаряжением и иными вещами, которые могут нарушить баланс, за исключением специального инвентаря для батута который выдается инструктором
16. Запрещается приземляться, ходить и стоять на основании батутов.
17. Запрещается прыгать с жевательной резинкой во рту.