

# Предметно-развивающая среда спортивного зала



Спортивный инвентарь и оборудование для  
укрепления мышц ног, развития прыгучести,  
ловкости и координации движений



# Развитие прыгучести у детей дошкольного возраста

- Формируется опорно-двигательный аппарат, происходит развитие моторики рук и ног ребенка, улучшается координация движений
- Укрепляются суставы и мышцы, благодаря правильной и равномерной нагрузке, развивается вестибулярный аппарат

Обручи, ленточки – это тот спортивный инвентарь, который мы можем использовать на каждом занятии, для подводящих упражнений в развитии прыгучести, знакомство детей с фазами прыжка.

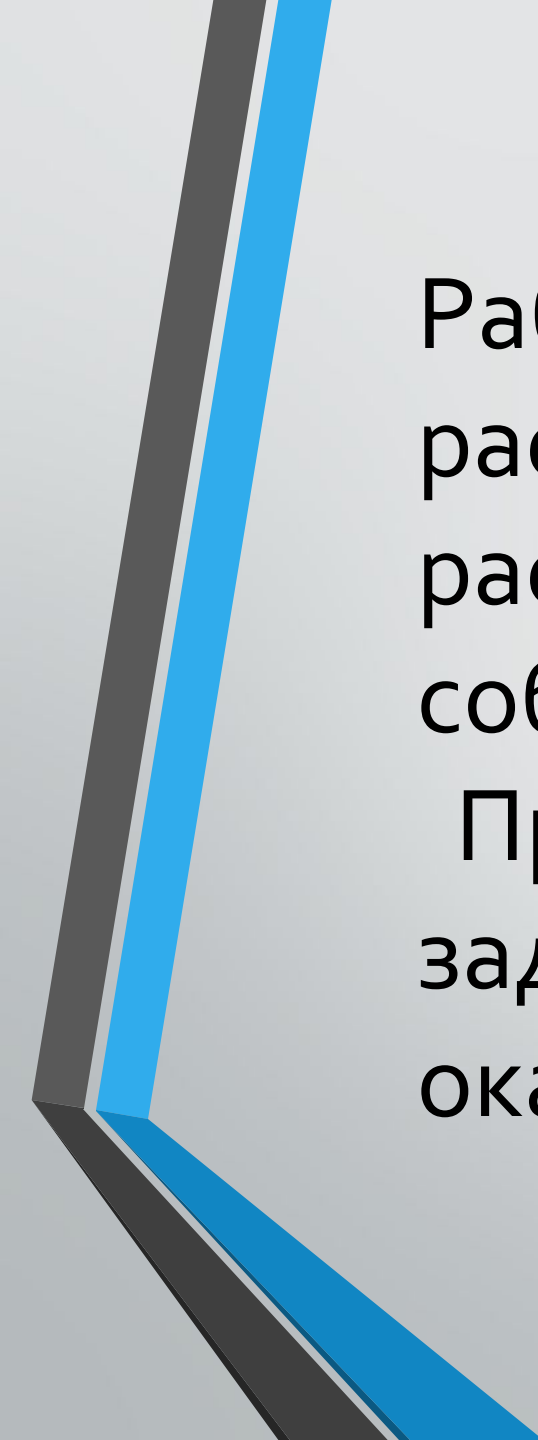
Дети самостоятельно могут разложить инвентарь, выбрать способ и вид прыжка соблюдая элементарную технику безопасности

# Обручи, ленточки



# Степ – платформа: два уровня





Работа на степе требует:  
расстановку снарядов на определенном  
расстоянии друг от друга  
соблюдении техники безопасности.

При работе на степе, начинаю с парных заданий – учимся помогать друг другу, оказывать страховку.



# Упражнения на степ-платформе





## Детский батут

Прыжки на батуте требуют четкую организацию, обязательную страховку и мягкое покрытие для спрыгивания.

Моя задача научить детей выполнять толчок за счет выпрямления свода стопы, таким образом увеличивая высоту полета. Здесь дети учатся балансировать и приземляться в четко обозначенное место, концентрировать внимание.

# Прыжки на батуте



## «Классики»

Эта подвижная игра не требует больших затрат, но очень хорошо способствует развитию прыгучести, внимания. Здесь требуется не только умение прыгать на двух ногах, одной, но и умение сохранять равновесие, выполнять прыжок с поворотом на 180. через эту игру вырабатывается силовая выносливость.

# Подвижная игра «Классики»



## «Резиночка»

Эта игра может сопровождаться рифмованным текстом – задача игрока выполнять прыжки в соответствии с ритмом слова: например «Пе-ше-ход». Можно закрепить деление слова на слоги.

Особенность этой игры: прыжки выполняются с усложнением и на разной высоте.

# Упражнения с резиночкой

