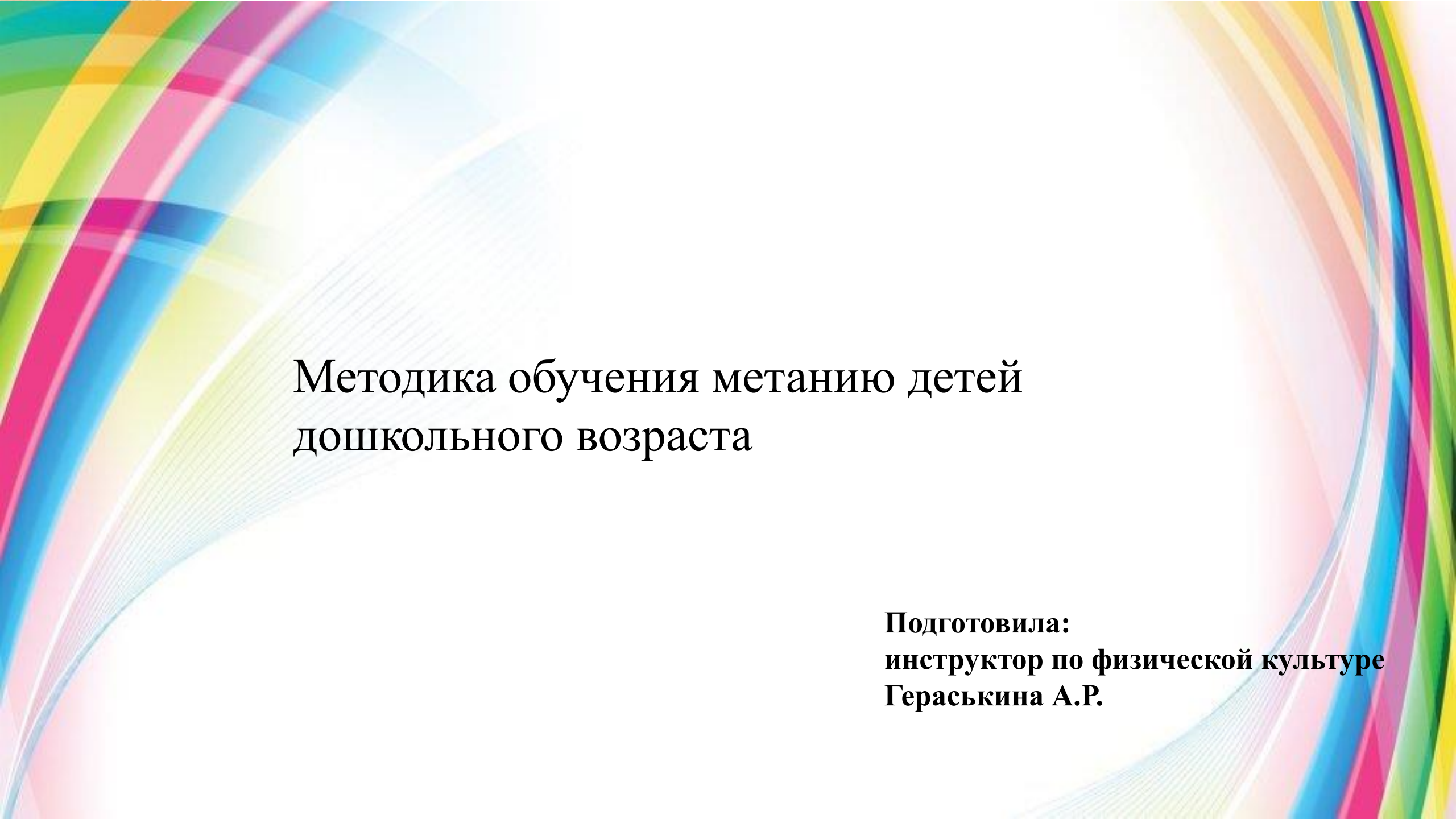




Методика обучения метанию детей дошкольного возраста

**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Гераськина А.Р.**

Метание относится к группе ациклических, скоростно-силовых упражнений.

Способствует укреплению всех основных групп мышц, связок и суставов, развитию глазомера, силы, быстроты, ловкости, гибкости, равновесия и координации движений.

Метание является основным видом движения, в дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель.

В метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При метании в цель ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

Метание в ДОУ		
На дальность	В цель	
	Вертикальная	Горизонтальная

Способы метания на дальность и в цель

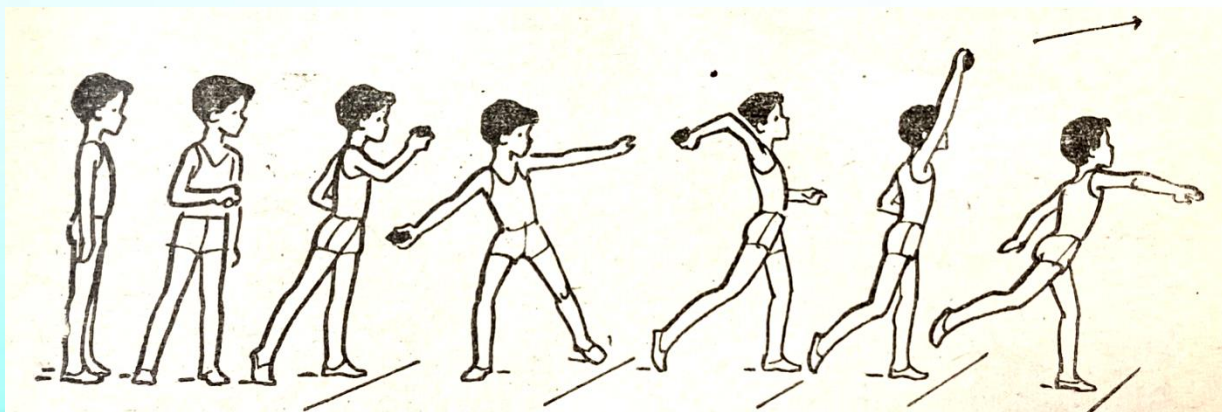
из-за головы

из-за спины
через плечо

прямой рукой
сверху

прямой рукой
снизу

прямой рукой с
боку



Структура (фазы) метания

Подготовитель-
ная (и.п.)

Прицеливания

Замаха

Броска

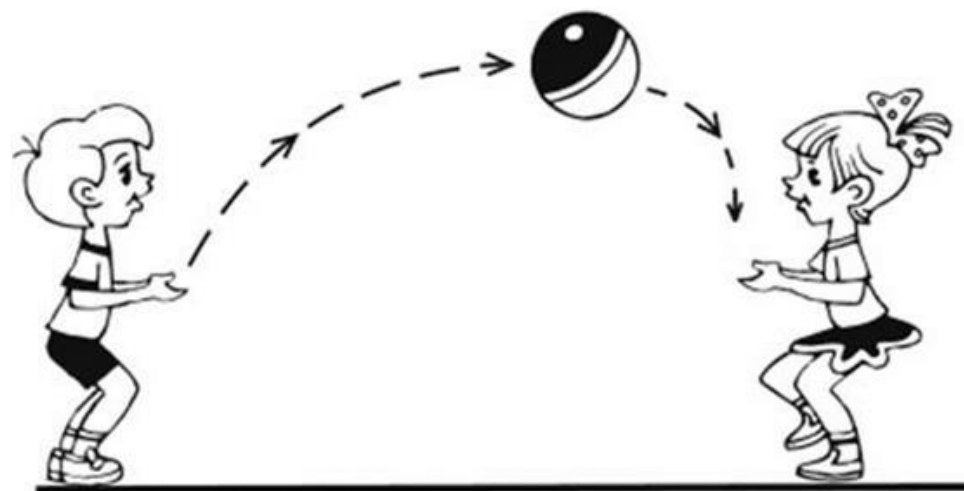
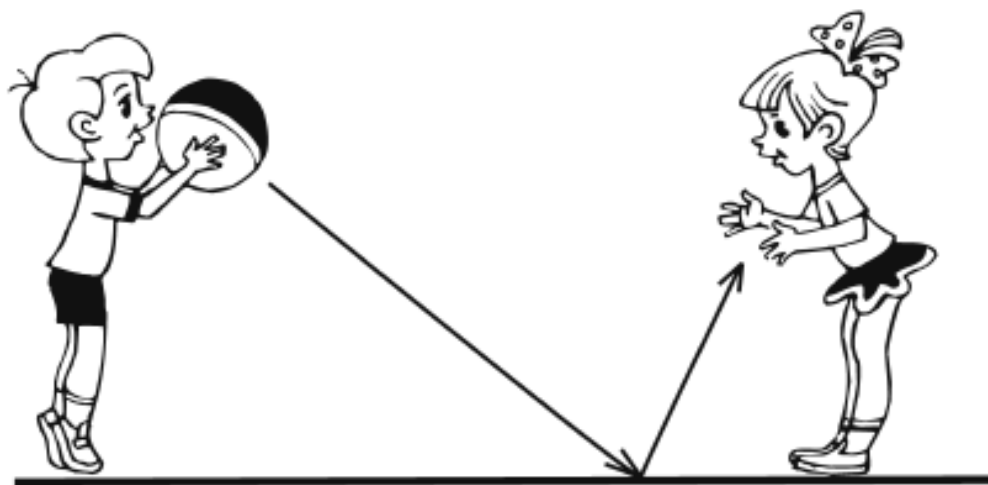
Сохранения
равновесия

Подготовительные (подводящие) упражнения к метанию

Катание

Прокатывание и
скатывание

Бросание и ловля



Обучение метанию во второй младшей группе (3-4 года)

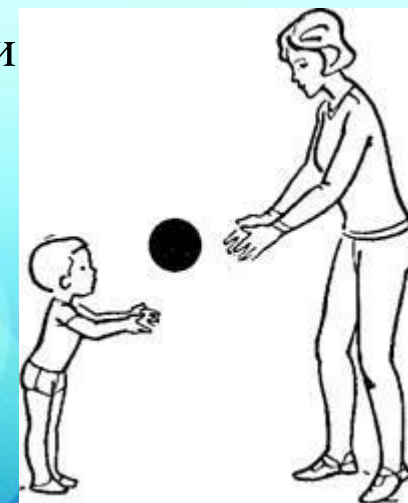
Для детей 3-4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная).

В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Основная цель этих упражнений — научить ребенка энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении.

Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель. Если детей специально не обучать бросать левой рукой, то большинство из них преимущественно бросают правой рукой. В возрасте 2,5 лет и старше ребенок постепенно усваивает правильную технику движения при броске на дальность, знает чтобы принять правильное И.П. при бросании малых предметов необходимо взять предмет одной рукой и отставить назад ту ногу, которая рядом с предметом.

Упражнения:

- ❖ Метание в горизонтальную цель прямой рукой снизу (1.5 – 2 м) (мешочки 100гр)
- ❖ Метание в вертикальную цель от плеча одной рукой (1.5 – 2 м) (мешочки 100гр, малые мячи)



Обучение метанию в средней группе (4-5 лет)

У детей 4-6 лет разнообразные упражнения в метании (прокатывание, бросание и ловля, метание на дальность и в цель, перебрасывание через сетку) должны быть ежедневными, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения. Систематические упражнения с мячом в различных вариантах постепенно вырабатывают доступную детям технику метания.

Дошкольники 4-5 лет уже знают, для того чтобы дальше метнуть, нужно замахнуться (прицелиться, показать мешочку куда нужно лететь, замахнуться и бросить). Называют способы метания: от какой части тела идет бросок (чтобы попасть в цель, предмет должен быть к цели: обруч на полу- руку опустить, мишень на уровне глаз –бросать от плеча).

Упражнения:

- ❖ Метание вдаль большого мяча, маленького мяча, мешочков (200гр.) (4-6,5 м)
- ❖ Метание в горизонтальную (снизу одной рукой) и вертикальную (от плеча одной рукой) цели: в обруч, кегли, щит, корзину и др. с расстояния 2-3 м; перебрасывание через сетку, веревку.

Обучение метанию в старшей группе (5-6 лет)

Дошкольники 5-6 лет умеют выполнять метание разными способами: двумя руками снизу, от груди, от головы, из-за головы; одной рукой снизу, от плеча, от головы, из-за головы. Понимают разницу в действиях при метании вдаль и в цель. Знают связь между выбором способа метания и местом нахождения цели (если цель на полу, то целесообразнее бросать снизу; в корзину – от груди, от плеча, снизу, изменяя траекторию бросаемого предмета).

Упражнения:

- ❖ Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие) снизу одной рукой, одной рукой от плеча, из-за плеча одной рукой (7-9м).
- ❖ Метание в горизонтальную и вертикальную цели (одной и двумя руками снизу и из-за головы) с расстояния 3-4 м
- ❖ Метание в движущуюся цель (большой мяч, кузов машины) (снизу одной рукой)

Обучение метанию в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

В возрасте 6-7 лет дети принимают правильное и.п. в зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполняют замах и бросок, пользуются переносом центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске, согласовывать движения рук, ног и туловища.

Пользуются различными способами метания с учетом условий выполнения и поставленной задачи.

Понимают, что замах необходим для увеличения силы броска.

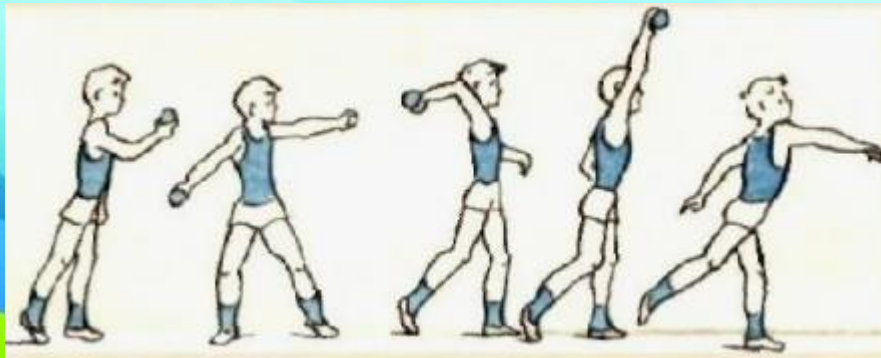
Упражнения:

- ❖ Метание на дальность (6-12 м).
- ❖ Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 3,5-5 м
- ❖ Метание в движущуюся цель.
- ❖ Метание вдаль шишек, желудей, камешков
- ❖ Метание в вертикальную цель теннисных мячей, с расстояния 5 м (ГТО)

Техника метания из-за головы.

Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится пальцами так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая — прямая, в упоре на пятку.

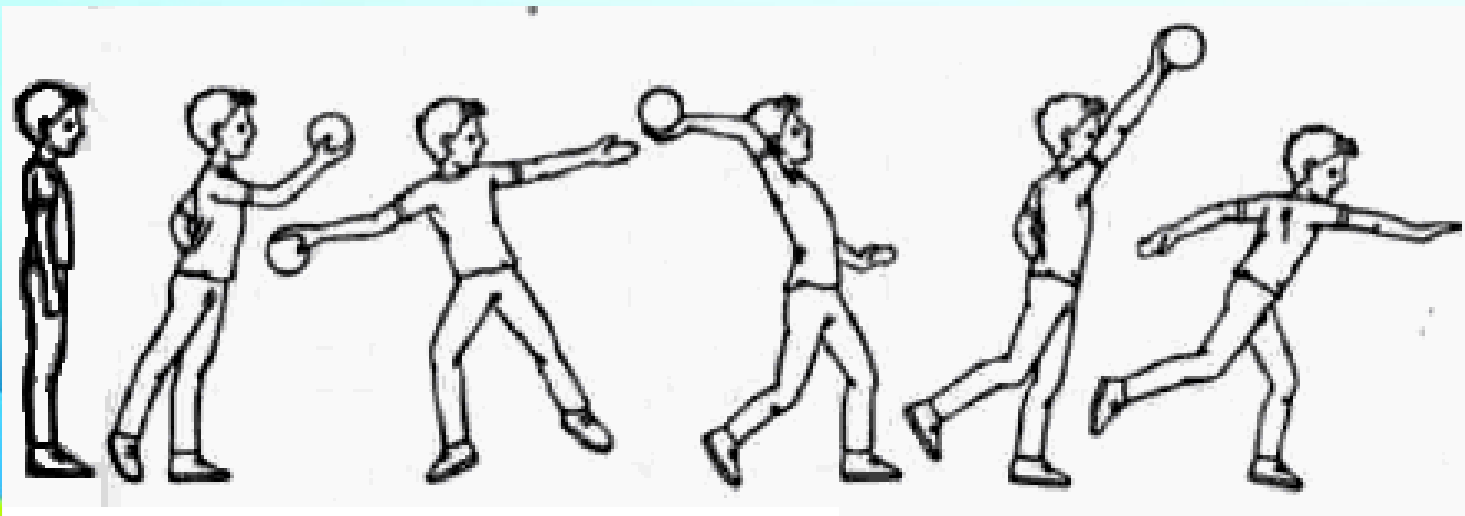
При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести (а не массу) вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.



Техника метания из-за спины через плечо

правой рукой следующая: исходное положение — правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.

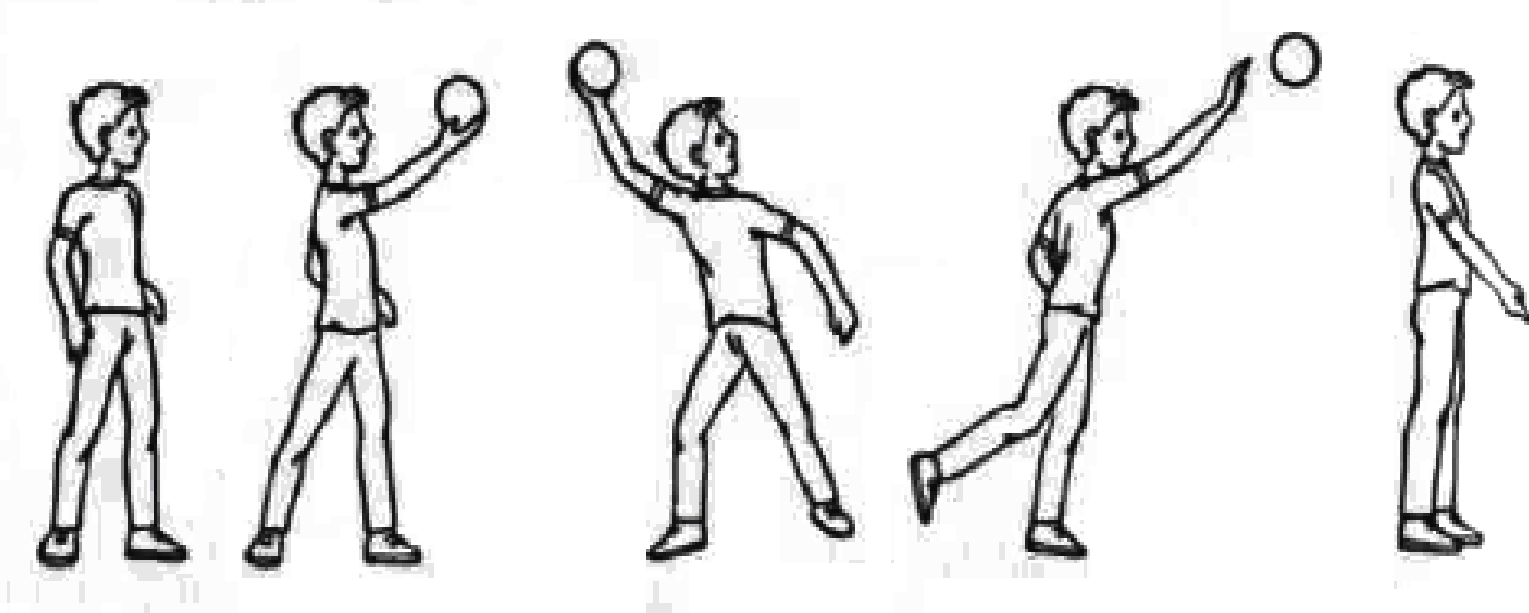
При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой. Метание левой рукой проводится по такой же схеме.



Метание из-за спины через плечо

Техника метания прямой рукой сверху

— исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком или мячом) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх—назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет. Метание левой рукой проводится по такой же схеме.



Метание прямой рукой сверху

Техника метания прямой рукой снизу

— исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отведена вниз-назад, бросок выполняется движением руки вперед—вверх.

Метание левой рукой проводится по такой же схеме.

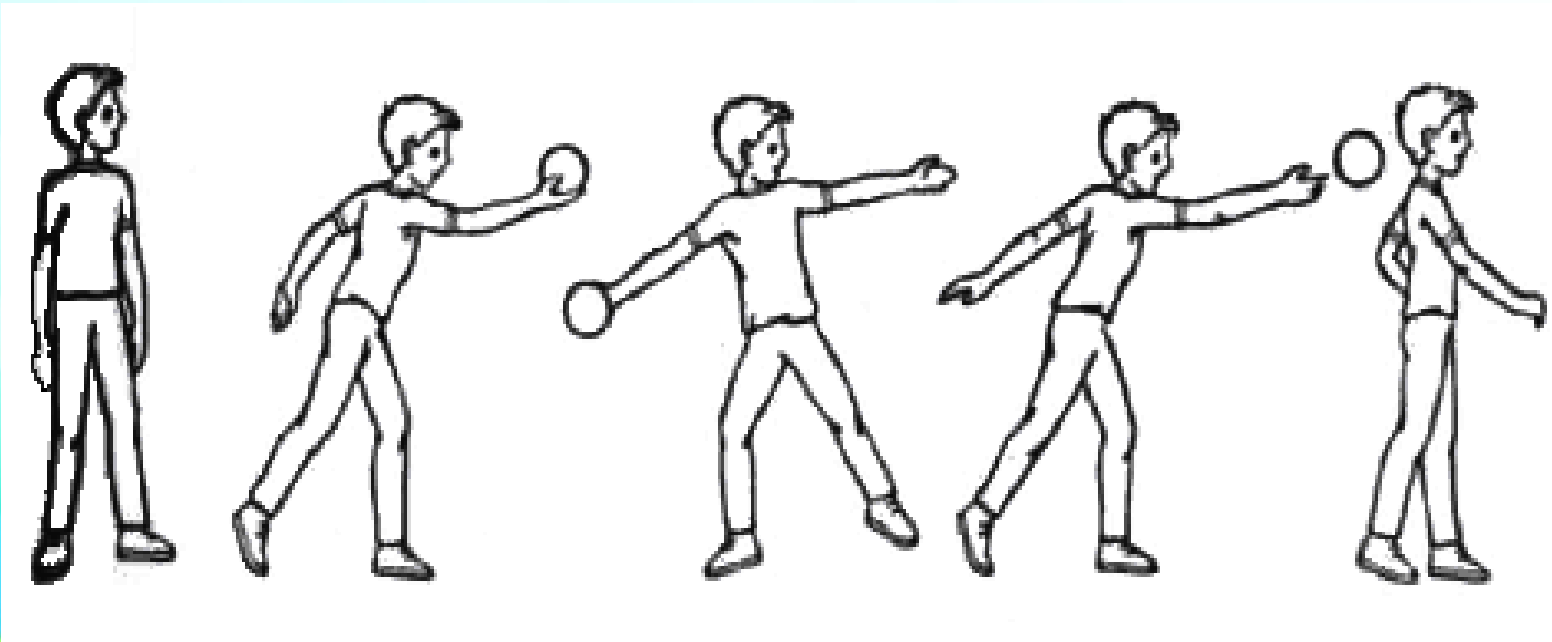


Метание прямой рукой снизу

Техника метания прямой рукой сбоку

— исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела. Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево—вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет.

Метание левой рукой проводится по такой же схеме.



Метание прямой рукой сбоку