**Муниципальное учреждение «Управление образования Администрации города Лабытнанги»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД «СНЕЖИНКА»**

(МАДОУ «Снежинка»)

Методическая разработка:

«Метание в ДОУ. Виды и техника.»

Разработчик : инструктор по ФК Телепнева О.М

Лабытнанги, 2020

Метание – технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств: ловкости, согласованности действий рук, туловища и ног, координации движений, развитие глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры кистей рук. Чтобы дети овладели техникой метания необходима многолетняя работа по развитию и совершенствованию этого сложного навыка, выполнение различных подводящих упражнений, тренировочных занятий, упражнений на его закрепление, использование спортивных игр и игр с мячом в свободной двигательной деятельности.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Педагог показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт, учит обращаться с ним: бросать, ловить, катать, отбивать, перебрасывать, забрасывать в разные предметы. Формирует умение держать мяч в одной и двух руках. Приучает выполнять движения из разных исходных положений: стоя, стоя на коленях, сидя на полу, сидя по-турецки и лёжа на полу (на спине или на животе). После многочисленных разнообразных упражнений у ребенка появляется «чувство мяча». Целесообразно проводить игровые упражнения по обучению метанию по подгруппам, с учетом индивидуального физического развития детей, их двигательной активности и группы здоровья каждого воспитанника.

В целом действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

Бросание и ловля мяча, все виды метания укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкую моторику кистей рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Дети младшего возраста с удовольствием бросают и катают мяч, забрасывают его в корзину, в обруч, прокатывают в воротца и многое другое. Под влиянием частых упражнений броски выполняются более увереннее, мяч летит дальше. Все эти движения нравятся детям. Игры и упражнения с мячом всегда дарят воспитанникам веселое, радостное настроение.

По технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к нему упражнения – *катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мячей, мешочков с песком, обручей, атрибутов из природного материала (шишек, камешков, палочек, снежков и др.)*

Каждое подготавливающее к метанию упражнение имеет и самостоятельное значение для формирования двигательных навыков. К тому же все они привлекают детей своим динамизмом, эмоциональностью, возможностью бесконечно придумывать собственные варианты движений и игр. Какая замечательная игрушка - мяч! Он ассоциируется с игрой. Дети играют в мяч в любом возрасте, в любое свободное время, а так же в организованных формах работы – на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, во время проведения досугов или во время прогулок.

Немаловажная роль в овладении техникой метания принадлежит родителям. Важно приобщать и поощрять ребенка к игровой деятельности с мячом в домашних условиях. Играть вместе с детьми в семейных туристических походах и просто при выездах на природу. Хвалить малыша за каждый новый его успех. Проявлять интерес к занятиям по физической культуре в детском саду, иногда, по желанию, посещать их. Всегда участвовать во всех спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду, вместе со своим ребенком!

Катание мячей, виды:

Каждое упражнение способствует появлению специфических навыков, которые потом накапливаются и помогают овладеть техникой метания. Рассмотрим их:

*Катание мячей* и других предметов с горки (пассивное действие), друг другу, прокатывание между предметами, в воротца, по дорожке, по начерченной линии, по скамейке и др. предусмотрено программой по развитию физических качеств во всех программах обучения и развития в ДОУ, по всем возрастным группам. Сложность игровых заданий зависит от конкретных педагогических задач, возраста детей, диаметра мяча, расстояния до ориентира и других количественных параметров, а также от способов действия. Катать можно из разных положений тела – сидя на полу, стоя в наклоне, из приседа, в стоке на одном колене (отставив другую ногу в сторону), стоя на 2 коленях.

При разучивании упражнений катания мяча в младших группах, обязательно предполагающим показ, размещать детей надо так, чтобы они все видели результат действия. После показа, в котором акцентируется *3 момента:*

*1 - как держать мяч, 2 - как* *прицелиться (воротца, ноги партнера), и 3 - как энергично оттолкнуть мяч*, *не* *подбрасывая, чтобы он не прыгал, а именно катился, начать катание друг другу.*

Целесообразно начать несколько раз начать движение в общем ритме, выполняя указания воспитателя:

*Приготовиться*

*Прицелиться*

*Покатили*

Затем дети катают мячи самостоятельно.

*Бросание и ловля –* более сложные движения, требующие взаимодействия нескольких физических параметров: *глазомера, ловкости рук и особенно кистей рук, координации движений и их согласованности, устойчивого равновесия.*

Самый важный и понятный детям критерий качества: чем сильнее бросок, тем выше подскочит мяч. Нужно сразу приучать детей контролировать силу бросания или удара об пол (стену), особенно это необходимо, когда дети перебрасывают мяч воспитателю или друг другу.

Виды игр и упражнений:

Бросание мяча 2 руками снизу вперед-вверх и ловля его

Бросание от груди 2 руками вперед

Бросание воспитателю разными способами по указанию или по желанию

Бросание сверху из-за головы 2 руками

Бросание через веревку удобным способом

Бросание через разные препятствия (стойки, модули разного размера).

Бросание об пол и ловля 2 руками

Бросание друг другу разными способами (снизу, сверху, от груди, через сетку)

Бросание и ловля из различных И.П. ( стоя на коленях, сидя и т.д.)

Бросание малых мячей, набивных с техникой метания вдаль.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель мячей разного размера

Бросание и ловля о стену (индивидуально)

Бросание и ловля с хлопком, с хлопком и поворотом вокруг себя (старший дошкольный возраст)

Забрасывание мяча в корзину (элемент баскетбола)

Отбивание на месте и движении (1 рукой, 2 руками) и многое другое.

Бросание 2 руками набивного мяча (1 кг.) от груди и из-за головы.

«Школа мяча» с 4 лет

Виды метания и техника:

*Метание – согласованные движения рук, туловища, ног, требующие точности и завершенности действий.*

*Различают метание вдаль и метание в цель.*

Цель бывает горизонтальная и вертикальная. В качестве цели используют разные предметы – обручи, корзины, щиты с нарисованными кругами, модули, и т.д.

Горизонтальная цель размещается на плоскости, это может быть натянутая лента, шнур, корзина, пенек, сугроб. В зависимости от размера цели и расстояния, а так же размера снаряда метения выбирается удобный способ метания. В каждом конкретном случае выбирается способ, который обеспечивает наилучший результат: *прямой рукой снизу, от* *себя, от груди, от плеча, сверху прямой рукой.*

Вертикальная – на разной высоте. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. При этом младшие дети пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы.

В метании важно обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

Метание выполняется по 5-6 раз во всех видах для правой и левой руки, в период обучения и тренировочных упражнений.

*Во время диагностики техники метания фиксируется 3 попытки, засчитывается лучший результат.*

(т.е. метаем 5-6 раз сначала левой рукой, затем 5-6 раз правой, повтор 3-4 раза, выполнять повтор необходимо, чтобы руки запомнили сначала само движение, затем отрабатывается его техника)

Методика метания по возрастным группам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст  детей | метание:  в даль | в вертикальную цель | в горизонтальную  цель |
| *3-4 года*  *2мл. группа* | И.п. – стоя, лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте,  Замах с небольшим поворотом вправо.  Бросок с силой вперед, сохраняя равновесие | Прицел – стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая рука вперед, правая согнута в локте, прицеливание на уровне глаз.  Замах – правой рукой, согнутой в локте и поднятой вверх.  Бросок – резким движением руки от плеча с попаданием в цель | Прицел – ноги слегка расставлены, рука перед собой. Увидеть цель, сосредоточиться  Замах и бросок с резким движением руки вверх-вперед с попаданием в цель |
| *4 – 5 лет*  *ср. группа* | И.п. стоя лицом в направлении броска, левая нога у линии броска, левая рука впереди, на уровне груди согнута в локте, правая нога сзади, держит упор туловища, правая рука вверху за головой, выше её уровня, согнута в локте  Замах с поворотом туловища вправо, сгибая правую ногу, одновременно правая рука с плечевым корпусом идет назад-вверх, центр тяжести туловища переходит на правую ногу.  Бросок – резко с силой правая рука идет вверх-вперед с метанием предмета в заданном направлении | Прицел – стоя, лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая рука впереди, правая согнута в локте, прицеливание на уровне глаз.  Замах правой рукой назад-вверх-вперед с одновременным поворотом туловища вправо, сгибая правую ногу, поворот в направлении броска.  Бросок – резким движением руки от плеча вперед, с попаданием в цель с сохранением равновесия | Прицел – стойка в пол-оборота к мишени, ноги – левая у линии броска, правая слегка сзади, правая рука вверху, согнута в локте  Замах – с поворотом вправо-назад туловища и отведением руки вверх-назад  Бросок – руку резко вперед, с силой попадание в цель. туловище тоже вперед |
| *5-8 лет*  *Старший дошк.*  *возраст* | И.п. – стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч: левая нога у линии броска, правая на носке сзади. Левая рука согнута впереди перед грудью. Правая держит мешочек вверху-сзади за головой (выше уровня головы)  Замах – с поворотом туловища вправо, сгибанием ног и переносом тяжести на правую ногу, левую на носок. Одновременно разгибая правую руку и размашисто отводя её слегка вниз-назад 2-3 раза стремительно перенести вес тела снова на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина чуть прогнута назад.  Бросок – продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую ногу на носок; правую руку резко с силой выпрямить, резким движением кисти бросить предмет вдаль-вверх в заданном направлении. Выполняя бросок -сохранять равновесие | Прицел - стоя лицом в направлении броска, левая нога у линии броска, правая чуть сзади, левая рука впереди, правая рука согнута в локте, прицеливание на уровне глаз.  Замах – правой рукой, согнутой в локте, движением вниз-назад-вверх, одновременно с поворотом вправо, сгибая правую ногу, поворот тела в сторону броска.  Бросок – резким движением от плеча вперед с переносом веса тела на левую ногу, выполнить бросок в цель, сохраняя равновесие. | Прицел – стоя в полоборота к мишени, левая нога у линии броска, правая чуть сзади. Правая рука вверху, чуть выше уровня головы, согнута в локте, левая в удобном положении: или свободно опущена вниз, или согнута в локте перед грудью.  Замах – с переносом тяжести тела на правую ногу, левую на носок с одновременным поднятием вверх правой руки, согнутой в локте.  Бросок – с поворотом в сторону мишени и переносом тяжести тела на левую ногу- правую на носок. Резким сильным движением руки вверх-вперед , включая силу кисти руки при броске выполнить метание в цель, сохраняя при этом равновесие. |

Используемая литература:

1. В.Н. Шебеко «Физическое воспитание дошкольников»

2. Л.В Яковлева «Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет»

3. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам»

4. журнал «Инструктор по физической культуре» №3/2019г.(с.94-97)

5.Е. Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».