

Из опыта работы: «Развитие навыков метания через подвижные игры детей старшего дошкольного возраста»

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10

Воспитатели: Ветошко И.С., Захарова О.Е.

В рамках решения годовой задачи образовательной области «Физическое развитие»: повысить уровень развития навыков метания решались следующие задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис).

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Метание - сложнокоординированное движение скоростно-силового характера. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а так же воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.

Упражнения в метаниях предметов для детей 6-7 лет значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч о стенку с последующей ловлей его по 6—8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д.

Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Увеличивается расстояние для метания в цель 3,5—4 м.

С расширением возможностей детей им предлагаются задания творческого порядка — придумать новые комбинации игры с мячом. Навыки в метаниях предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

В соответствии с поставленными задачами в подготовительной группе №3 «Малинка» была проведена активная работа по развитию навыков метания через подвижные игры и упражнения, как в групповой комнате и на занятиях физической культурой, так и во время прогулок:

Бросание мяча

- вверх, и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).
- вверх, и ловля одной рукой (не 10 раз подряд);
- друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
- друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя;
- набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.

Отбивание мяча

- о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд;
- о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м;
- о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении;
- о землю, продвигаясь по кругу;
- о землю, двигаясь «змейкой»;

- через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).

Метание

- в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4–5 м;
- вдаль на расстояние 6–12 м правой и левой рукой;
- в вертикальную цель правой и левой рукой;
- в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа;
- в движущую цель правой и левой рукой;
- вдаль с нескольких шагов;
- вдаль и вверх предметов разного веса и формы.

Забрасывание мяча

- в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями

- с отскоком от земли;
- с поворотом кругом;
- по косому направлению;
- с перепрыгиванием через отскочивший мяч.

Активно использовались *подвижные игры и игры с элементами спортивных игр:*

- ❖ «Вышибалы»;
- ❖ «Охотник и звери»;
- ❖ «Стой!»;
- ❖ «Лягушки»;
- ❖ «Баскетбол» (ведение мяча разными руками, с попаданием в вертикальную цель);
- ❖ «Снежки»;
- ❖ «Мяч через сетку» (элементы волейбола);
- ❖ «Упражнения с ракеткой» (элементы настольного тенниса);
- ❖ «Бильбоке»;
- ❖ «Бадминтон»;
- ❖ «Городки»;
- ❖ «Выбей мяч» (попадание в большой мяч маленьким);
- ❖ «Попади в корзину» (горизонтальная мишень);
- ❖ «Покорми страуса» (работа кисти руки при броске);
- ❖ «Кто самый меткий?» (игра с кольцебросом и «Серсо»);
- ❖ «Боулинг»;
- ❖ «Веселый сачок»;
- ❖ «Дартс» (мишень и мячи на липучках);
- ❖ «Лягушки» (выполнение различных заданий с мячом у стены);
- ❖ «Кто дальше бросит мешочек?» (различные способы метания);
- ❖ «Ловишки с мячом»;
- ❖ Упражнения в парах (передать мяч, отбивая об пол через центр)

Для данных игр необходим следующий **спорт.инвентарь:**

- ✓ Мячи резиновые большие и малые;
- ✓ Кольцебросы (один из вариантов использования - игра «Серсо»);
- ✓ Кольцеброс с корзинами и шариками;
- ✓ Баскетбольная корзина (можно заменить обручем);
- ✓ Мешочки с песком;
- ✓ Набивные мячи;
- ✓ Теннисные мячи;
- ✓ Сачки;
- ✓ Мишень с мячиками на липучках;
- ✓ Ракетки и целлулоидные мячи для настольного тенниса;
- ✓ Ракетки и воланы для игры в Бадминтон;
- ✓ Деревянные биты для игры в «Городки».

Своими руками также было создано спортивное оборудование: игра «Бильбоке» и тренажер для игры в настольный теннис «Удочка», с которыми дети с увлечением могли играть в группе в свободное время.

Родители в свою очередь приняли активное участие в создании для детей условий для закрепления полученных в детском саду навыков. Пользуясь рекомендациями, полученными на организованном воспитателями мастер-классе «Играем в настольный теннис», они выполняли с детьми упражнения с целлулоидным мячом и ракетками, развивая у детей глазомер, ловкость, координацию движений, работу кистей рук.

В родительском уголке была размещена консультация по развитию навыков метания в подвижных играх с детьми дома и на прогулках «Захватив с собою мяч», которую родители успешно использовали в играх со своими детьми.

В результате совместных усилий у детей значительно повысилось качество метания, был отмечен значительный прирост всех показателей психофизического развития: ловкости, меткости, силы, глазомера, быстроты, равновесия.