

Татаринцева Любовь Владимировна

инструктор по физкультуре

Глазырина Татьяна Николаевна

воспитатель

Д/С №130 «Родничок» АНО ДО «Планета детства «Лада»

г. Тольятти Самарская область

КАК РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ МЕТКОСТЬ?

***Аннотация:** в статье представлены методические рекомендации по организации работы для развития физического качества меткость, дано описание техники и методики обучения детей метанию вдаль и метанию в цель в соответствии с возрастом.*

***Ключевые слова:** метание, техника, методика обучения, дети, глазомер.*

Метание – один из видов физических упражнений, широко используемый человеком с древних времен. Взрослым достаточно лишь поддержать и развить этот естественный интерес у детей. А.В. Кенеман и Д.В. Хухлаева подчеркивают, что во всех группах разнообразные упражнения по метанию – подбрасывание, бросание и ловля, метание на дальность, в цель, перебрасывание через сетку и т. д., должны быть ежедневными.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, освоение специальных знаний. У детей с раннего возраста надо развивать глазомер. Глазомер помогает ребенку точно попасть в цель, приземлиться в прыжке в определенное место, в беге и ходьбе соблюдать направление движения.

Остановимся сегодня на одном из трудных видов основных движений – метание вдаль и метание в цель. Попробуем понять, как можно научить детей метать вдаль и в цель. Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска. Способ из-за спины через плечо – один из самых эффективных по дальности и

точности броска, по влиянию на развитие мышц. Обучение способу из-за спины через плечо желательно начинать с метания на дальность, так как метание в цель – более сложное для детей упражнение. Когда дети освоили метание вдаль, им легче овладевать техникой метания в цель. Чтобы бросить мешочек дальше, необходимо выбрать какой-либо ориентир.

При обучении метанию в цель, можно использовать мишени, обручи, предметы, подвешенные на высоте. В совместной деятельности с детьми предлагать игры серсо, кольцобросы и другие. Детям старшего возраста давать игровые упражнения с использованием навыка в движущуюся цель. С возрастом у детей развивается интерес к количественным результатам заданий, с соревновательным характером заданий и игр.

Способ метания предусматривает наличие веса, величины метаемого снаряда. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или желудь – одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают мешочек с песком весом от 150 г до 200 г. Для профилактики появления нарушения осанки, необходимо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой.

При осуществлении работы по обучению детей метанию, необходимо справа (слева) от метających поставить ведерки или коробки с равным числом мячей или мешочков; дети берут их и встают к стартовой линии, принимают исходное положение, одновременно по команде воспитателя дети выполняют броски предметов до ориентира. Необходимо обратить внимание на броски детьми предметов вперед-вверх. Для этого можно натянуть веревку выше поднятой руки ребенка примерно на 2–3 метра или поставить горизонтальную лесенку. Сам воспитатель должен показать детям способ броска.

Дети младшего и среднего дошкольного возраста любят подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к туловищу, овладевают ловлей мяча после отскока его от пола. Детям нужно показать, что пальцы должны быть

слегка согнуты «чашечкой», руки полусогнуты перед грудью. Дети 5 лет упражняются в прокатывании мячей, снежков на дальность и в цель (дерево, щит, обруч, который положен на пол, корзину) с расстояния 1,5–2 м.

С 6 лет расстояние увеличивается до 3м, упражнения усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, подбрасывать мяч вверх, повернувшись кругом, ловить его, бросать и ловить после отскока и т. д. У детей совершенствуются навыки метания предметов на дальность и в цель, расстояние при этом увеличивается до 3,5–4 м. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие навыков метания предметов на дальность и в цель необходимо давать детям как можно чаще.

Задача каждого воспитателя – помочь каждому ребенку освоить виды метаний, учитывая дозировку физической нагрузки, обращать внимание на интенсивность выполняемых упражнений, массу предметов при метании. Метание – естественная потребность детей самого разного возраста. Главное в работе с детьми подойти творчески и все получится.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Нестерова Е. Обучение метанию в цель в детском саду // Дошкольное воспитание. – 1990. – №4.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 368 с.