

Загороднева Надежда Петровна

инструктор по физической культуре

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

**КОНСПЕКТ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО САДА НА ТЕМУ
«РАЗВИТИЕ МЕТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Аннотация: в данной статье представлен семинар-практикум, посвященный вопросу повышения уровня профессионального мастерства воспитателей ДОО в развитии метания у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: бросание мяча, ловля, техника метания, дети.

Задачи:

1. Расширить представления воспитателей о видах, технике метания, методах формирования умений и навыков метания у детей дошкольного возраста.
2. Воспитывать умение работать в коллективе.
3. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для всех участников семинара.

Предварительная работа:

1. Подбор литературы по данной теме.
2. Вопросы для педагогов к семинару-практикуму:

С какого возраста:

- формируют умения и навыки у детей подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками (II мл. гр.);
- формируют умения и навыки у детей метать в подвижную мишень (ст. гр.);
- вводится совершенствование броска мешочка с песком или малого мяча кистью при метании вдаль (подг. в-т);

- формируют умения и навыки у детей собирать большие и малые мячи двумя руками, одной рукой, складывать их в корзину, передавать друг другу (I мл. гр.);
- формируют умения и навыки у детей бросать мяч в стену (ст. в-т);
- вводится новый прием для предотвращения отведения локтя в сторону при метании вдаль (ср. в-т);
- вводится совершенствование броска большого мяча двумя руками из-за головы (II мл. гр.);
- вводится совершенствование метание биты способом «Сбоку» (подг. в-т);
- расстояние для метания в горизонтальную и вертикальную цель увеличивается до 3,5 м (ст. в-т).

Ожидаемый результат:

1. У воспитателей сформированы представления о видах метания.
2. Воспитателям даны практические рекомендации по формированию у детей умений выполнять различные виды метания.

План семинара-практикума:

I. Теоретическая часть:

1. Введение.

2. Техника метания, методика формирования у детей умений выполнять различные виды метания.

II. Практическая часть:

1. Вопросы для воспитателей.

2. Задание для воспитателей «Подвижные игры с метанием, ловлей, бросанием».

III. Подведение итогов семинара.

Ход семинара-практикума

1.1. Введение.

В физическом развитии ребенка мяч занимает большое место. Бросание, ловля и метание развивают мышцы пояса верхних конечностей, туловища. Способствует укреплению мелких мышц рук. Развивают координацию, меткость,

быстрину реакции, глазомер. *Метание* – движение ациклического типа; прикладной, скоростно-силовой вид физических упражнений, заключающихся в метании, бросании и ловле различных предметов.

1.2. Техника метания, методика формирования у детей умений выполнять различные виды метания.

Таблица 1

Возрастная категория	Виды метания	
	Метание вдаль	Метание в цель
I Младшая группа	<p>Подготовительные упражнения – бросок мяча двумя руками вперед снизу и от груди. Подводящие – бросание мяча двумя руками из-за головы. Следует обратить внимание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на замах и бросок; 2) на замах – сгибание ног, их выпрямление и бросок; 3) из положения «руки за головой» (держим малый мяч), левую руку опустить и выполнить бросок правой рукой (левой рукой). Эти броски в I и II мл. гр. можно выполнять из стойки (ноги вместе или узкая стойка); с использованием различных вариантов 	<p>Дети могут метать способом: «из-за головы» правой и левой рукой, двумя руками, «от груди». При обучении воспитатель показывает все движение, но уделяет большее внимание только на замах и бросок. После усвоения техники дети делают бросок. Предлагается горизонтальная цель (1–2–2,5 м)</p>

<p><i>II Младшая группа</i></p>	<p><i>Обучение правильному замаху, и. п.:</i> Техника выполнения: И. п. – левая нога впереди (при метании правой рукой), тяжесть тела пересинена на впереди стоящую ногу. Прицелились. Подготовительная фаза (замах): рука с предметом поднимается вверх-назад – сгибается за головой, тяжесть тела переносится на заднюю ногу, ноги чуть сгибаются. Основная фаза (бросок): тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ноги разгибаются, плечо идет вперед, рука разгибается, бросок производится кистью. Методика обучения: сначала дети выполняю замах из удобного для них положения. Обучение и. п. идет после того, как дети освоят технику замаха, тогда воспитатель дает указания по и. п. Метание необходимо выполнять правой и левой рукой</p>	<p>Начиная со II мл. гр. Дошкольники учатся метать в вертикальную цель. Способы остаются те же: 1) «одной рукой из-за головы», 2) «двумя руками из-за головы». 1 способ применяется в дальнейшем в средней, старшей, подготовительной группах при бросании в горизонтальную и вертикальную цель</p>
<p><i>Средняя группа</i></p>	<p>1. В среднем возрасте закрепляют умение принимать правильное и. п. и осуществлять правильный замах. 2. При броске (когда плечо и локоть идет вперед) коснуться предплечьем головы, т. е. проконтролировать положение руки и предупредить появление наиболее часто встречающейся ошибки – отведение локтя в сторону. Воспитатель учит детей прицеливаться прямой рукой. В ср. гр. дети учатся метать правой и левой рукой</p>	<p>В ср. гр. вводится способ метания в горизонтальную цель – «прямой рукой снизу». Техника: 1) прицеливание; 2) замах (подготовительная фаза); 3) бросок (основная фаза) производится кистью.</p> <p><i>На 1-ом этапе объяснения воспитатель показывает все упражнение, но объясняет и. п., замах, бросок. Метать предмет удобнее в обруч, воротики. По мере освоения замаха вводится обучение прицеливанию (рука прямая, потянувшись за рукой вперед). Ошибка -тянуться вперед, впередистоящую ногу не сгибают, а сгибаются спина. Мы говорим здесь: «Спину держи ровно, согни ногу в колене, немного присядь на впередистоящую ногу, потянись вперед».</i></p> <p><i>На 2-ом этапе</i> дети учатся переносить массу тела с одной ноги на другую. Прицеливание – перенести массу тела на впереди стоящую ногу, при замахе на сзади стоящую ногу. Упражнение «Качалочка»</p>

<p><i>Старшая группа</i></p> <p>Элементы обучения в старшем возрасте. Обучение переносу тяжести. Обучение сгибанию ног в конце замаха и выпрямлению их при броске. Обучение движению кистью. 1. Закрепляется умение принимать правильное и. п. и выдерживать направление замаха. Новым элементом обучения является перенесение тяжести (массы) тела: при замахе на сзади стоящую ногу, а при броске – на впереди стоящую. Через упражнение «качание» сначала на прямых ногах, затем приседая на сзади стоящую ногу. Следующий элемент – овладение движением кисти. Подводящее упражнение: бросок мяча кистью вниз. Дети стоят в парах на расстоянии 4–5 м друг против друга, держат мяч перед собой на уровне головы и выполняют резкий бросок кистью вниз, ударив мячом об пол на расстоянии 2–3 м перед собой. Какие ошибки могут возникнуть при метании вдали? Ошибки при замахе: ребенок отводит руку вниз – в сторону, сгибает руку в локте, совсем не работают ноги</p>	<p>В старшей группе продолжают закреплять усвоенные элементы техники метания и обучения сгибанию ног в момент замаха и выпрямлению при броске. Ритм движений закрепляется в играх. Обучение игре «Городки» Новый элемент – обучение метанию биты. 2 способа: «от себя» и «сбоку». Сначала идет обучение хвату биты, затем принятию и. п. и направлению замаха (в сторону – назад или вниз – назад) прямой или согнутой рукой. Бросок должен производиться только движением руки в сторону-вперед. При броске бита должна идти параллельно полу. Следующий этап – обучение прицеливанию (перенос массы тела на впереди стоящую ногу), замаху (перенос массы тела на сзади стоящую ногу) и броску (вновь перенос массы тела на впереди стоящую ногу)</p>
<p><i>Подготовительная группа</i></p> <p>Совершенствование всех элементов техники</p>	<p>Со старшего дошкольного возраста добавляется метание в подвижную мишень</p>

Если обучение технике идет на занятиях по физической культуре, то закрепление и совершенствование движений вы проводите во 2 блоке: на утренней гимнастике, на прогулке, в динамических часах и т. д.

Сначала закреплений техники идет изолированно. Что это значит? Перед проведением подвижной игры или игрового упражнения нужно акцентировать внимание детей на элементах техники.

Двигательный навык вырабатывается многократным повторением движения. Возвращаться к этому виду следует систематически в течение всего года.

2.1. Вопросы для воспитателей.

Воспитатели делятся на 4 группы. Каждой группе раздается лист с вопросами, на которые необходимо ответить. На ответы дается время – 3 мин. После чего каждая группа по очереди озвучивает ответы.

2.2. Задание для воспитателей «Подвижные игры с метанием, ловлей, бросание».

Воспитатели делятся на 4 группы. Каждой группе необходимо продумать и провести игру с метанием, ловлей, бросание. Первой группе – игра для детей 3–4 лет, второй группе – 4–5 лет, третий группе 5–6 лет, четвертой группе 6–7 лет.

3. Подведение итогов семинара.

Обмен мнениями.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Нестерова З.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. – Шадринск, 1990.
3. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5–6 лет. – М.: Просвещение, 2008.
4. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2008.