



**Материал подготовила инструктор по физической культуре**

**Прокопенко Ирина Владимировна**

## **Консультация для родителей на тему:**

### **«Играем с малышами в снежки – осваиваем технику метания»**

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

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.

Интересным упражнением для детей младшего дошкольного возраста является подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками. При этом мяч держат обеими руками, опущенными вниз, подбрасывают его вверх над головой на 0,5 м, а затем ловят двумя руками, не прижимая к туловищу.

Дошкольники овладевают также ловлей мяча после отскока его от пола. Им нужно показать, как держать руки во время ловли мяча: пальцы слегка согнуты "чашечкой", руки полусогнуты, перед грудью.

Широко используют метание мячей, снежков на дальность и в цель (дерево, щит, обруч, который положен на пол, корзину) с расстояния 2,5—3 м.

При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть

тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска массу туловища переносят на левую ногу.

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому предлагают выполнять упражнения и правой, и левой рукой. Это обеспечит равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туловища ребенка и будет способствовать гармоническому развитию.

В дальнейшем навыки в метаниях предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

### **Обучение метанию способом из-за головы**

Детей младшего возраста обучают направлению замаха: вверх-назад из свободной стойки. Сам взрослый принимает правильное исходное положение и дает четкий образец.

Техника движений: И. п. – левая нога впереди (при метании правой рукой), тяжесть (масса) тела – на впереди стоящую ногу. Прицелились.

Подготовительная фаза (замах): рука с предметом поднимается вверх-назад и сгибается за головой, одновременно тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, ноги слегка сгибаются.

Основная фаза (бросок): тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ноги разгибаются, плечо идет вперед, рука разгибается, бросок производится кистью.

Взрослый предлагает ребенку поднять вверх руку с предметом и посмотреть на него. Зрительный контроль помогает, во-первых, поднять руку выше и согнуть ее примерно на уровне головы, а не сразу у плеча. Во-вторых, когда ребенок следит глазами за предметом, он поднимает голову и прогибает голову и прогибает спину, следовательно, амплитуда замаха увеличивается, и дальность броска возрастает. В-третьих, зрительный контроль предупреждает наиболее типично встречающуюся ошибку – отведение локтя в сторону в момент подъема руки вверх или сразу сгибание ее в локте.

Многократные вариативные повторения движений помогают детям более правильно выполнять целое упражнение.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ ВДАЛЬ

### **Особенности выполнения движений детьми**

Движения свободные, размашистые, энергичные. Дети метают предметы движением руки от плеча, предварительно согнув руку, и не выпрямляют ее при броске. Бросок часто резкий с направлением вниз.

### **Педагогические требования при обучении движениям**

Использовать зрительный ориентир : куст, ветка дерева, цветная ленточка. Обращать внимание на то, чтобы дети выполняли метание как правой, так и левой рукой.

## Методика обучения метанию в цель

### **Особенности выполнения движения детьми**

Нет согласованности работы мышц, умения соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения (горизонтальная или вертикальная цель). Не развиты глазомер и координация движений

### **Педагогические требования при обучении движениям**

Расстояние, с которого дети бросают предметы в цель, равняется приблизительно 1 м.

В работе с младшими дошкольниками применяются такие упражнения, как попадание мячом в корзину, обруч, сбивание кеглей и некоторые другие. Дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, не выпрямляя ее при броске. Обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушений осанки.

## Способы метания

### Способы метания

### Техника выполнения

#### Из-за спины через плечо

1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища;

2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад;

3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед;

4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.

---

#### Прямой рукой снизу

1 ф. – и.п. ноги – немного шире плеч, правая отставлена назад. Правая рука полусогнута в локте перед грудью или вдоль туловища, туловище повернуто в поворот вправо; взгляд обращен вперед;

2 ф. – туловище наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука сгибается в локте, поднимается вперед – вверх. Левая отводится вниз – назад;

3 ф. – правая рука отводится вниз – назад до предела правая нога отставляется назад и сгибается в колене; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется, левая рука выносится вперед;

4 ф. – движения правой рукой вниз-вперед-вверх; левая рука рывком идет вниз-назад-вверх; правая нога приставляется к левой, руки опускаются.

---

#### Прямой рукой сверху

1 ф. – и.п. ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище в поворот вправо; левая рука вдоль туловища;

2 ф. – правая рука вперед – вверх, туловище наклоняется

слегка вперед, левая рука отводится вниз-назад;

3 ф. – правая рука относится вниз – назад, затем вниз – вперед – вверх до отказа; ноги сгибаются в коленях;

4 ф. – туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх – вперед; рука прямая направляется вверх – вперед, кистью выбрасывает предмет; правая нога приставляется к левой.

---

1 ф. – и.п. : ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад;

2 ф. – обе руки с предметом поднимаются вперед – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу;

Двумя руками «снизу»

3 ф. – руки с предметом опускаются вниз и подводятся к правой ноге; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется;

4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.

---

1 ф. – и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью;

Двумя руками

2 ф. – туловище наклоняется слегка вперед – вниз, руки с предметом выносятся вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.

«от груди»

3 ф. – туловище и руки с предметом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу;

4 ф. – туловище и нога выпрямляются, руки, выпрямляясь бросают предмет; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

---

Двумя руками

1 ф. – и.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;

«из-за головы»

2 ф. – податься всем корпусом вперед;

3 ф. – туловище и руки отклоняются назад, ноги

сгибаются в коленях;

4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить – вверх и сделать бросок.

тяжесть тела переносится на правую ногу;

### Упражнения для детей 3 лет

1. Прокатывание большого мяча обеими руками с расстояния 60—100 см и ловля его, когда он будет катиться назад.
2. Сидя на коврик, ноги врозь, прокатывать мяч друг другу с расстояния 100 см.
3. Бросать большой мяч обеими руками снизу взрослому с расстояния 70—100 см и ловить его.
4. Бросать мяч на пол (землю) и ловить его обеими руками после отскока.
5. Прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предмет (кубик, кеглю) с расстояния 1 —1,5 м.

### Упражнения для детей 4 лет

1. Прокатывать мяч, шарик (диаметром 20—25 см) обеими руками к взрослому и назад (положение — на корточках) с расстояния 1,5—2 м.
2. Прокатывать мяч, шарик обеими руками между ножками стула (воротца из двух кубиков шириной 50 см) с расстояния 1,5 м.
3. Прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предметы (кубики, кегли) с расстояния 2 м.
4. Бросать большой мяч обеими руками снизу и от груди взрослому с расстояния 1,5—2 м и ловить его.
5. Бросать большой мяч вверх (немного выше головы) и на пол (землю) и ловить его.
6. Прокатывать мяч, шарик одной и обеими руками в ворота (шириной 40—50 см) из двух предметов (кубики, кегли) с расстояния 2 м.
7. Прокатывать мяч, шарик одной рукой по низу (земле), стараясь попасть в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5—2,5 м.

## Подвижные игры с детьми

### “Попади снежком в кружок”

Инвентарь: цветная вода в пластиковой бутылке, 6-8 снежков.

На игровой площадке цветной водой на снегу обозначается большой круг (диаметром 1-1.5 м). Мама с ребенком становятся на расстоянии 1-2 метра от круга на небольшом расстоянии друг от друга. У ног каждого игрока кладётся по 3-5 снежков.

Мама произносит:

Дружок, бери рукой снежок!  
Кидай снежок скорей в кружок!

Игроки берут по одному снежку и бросают их вперёд, стараясь попасть в круг, затем они выполняют броски в цель ещё несколько раз.

Примечание.

Мама по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого игроки бросают снежки. Снежки рекомендуется бросать поочередно правой и левой рукой. При необходимости можно слепить вместе с ребёнком ещё несколько снежков для бросания.

### “Снежные шары”

Инвентарь: 2 снежных шара (диаметр 40-60 см), 6-10 снежков.

Перед началом игры мама (или папа) скатывает из снега два больших шара, ребёнок по мере возможностей ей помогает. Шары ставят на площадке на расстоянии 30-50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6-10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров.

Мама произносит:

Будем мы бросать снежки  
В эти снежные шары.  
Раз, два, не зевай!  
В снежный шар ты попадай!

Взрослый и ребёнок начинают бросать снежки в снежные шары.

Мама помогает малышу правильно выполнять упражнение.

### “Меткие снайперы”

Инвентарь: мишень-лист фанеры (50 на 50) с нарисованным на нём контуром головы тигра с раскрытой пастью; 6-10 снежков; пластиковая бутылка с цветной водой.

На площадке цветной водой обозначается линия длиной 1-1.5 м. Напротив неё на расстоянии 1.5-2 м ставится мишень (она прислоняется к стене или

забору). Рядом с линией кладутся снежки. Мама с ребёнком становятся около снежков, после чего она произносит:

Перед нами тигр лежит,  
Притворился, будто спит.  
Только тигр закончит спать,-  
Будет он на нас рычать.  
Чтобы тигр не стал кусаться,  
Будем вместе защищаться!  
Будем мы снежки кидать,  
Тигр же будет их глотать!

Игроки берут по одному снежку и стараются попасть им в пасть тигра.  
Каждый игрок имеет право на 3 броска.

### **“Кто кинет снежок дальше”**

Инвентарь: цветная вода в пластиковой бутылке, 8-10 снежков.  
На площадке цветной водой на снегу обозначается линия броска длиной 1.5-2м. Мама с ребёнком лепят снежки и кладут их вдоль линии броска. Затем мама говорит:

Брось снежок свой далеко,  
Ты бросай его легко.  
Сильно ручкой замахнись,  
Да смотри не торопись!

После этого мама и ребёнок берут по снежку и кидают их из-за линии броска вперёд как можно дальше.

Примечание.

Взрослому рекомендуется соразмерять свои силы с силами малыша, стараясь не бросать снежок дальше, чем он. Бросить снежок далеко взрослый может только при первоначальном показе броска снежком перед игрой.

### **«СНАЙПЕРЫ»**

Цель: формирование точных движений, обучение метанию, развитие мышц рук. Материал: снежный вал, яркая игрушка. Ход игры: на верхний край снежного вала или стенки кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. Дети должны сбить предметы снежками.

### **«Кто дальше бросит снежок»**

Играющие встают в шеренгу и по сигналу взрослого стараются



добросить свой снежок до обозначенного ориентира: флажка, дерева, забора и т.д. Метать снежки в цель можно как правой, так и левой рукой.

Выигрывает тот, чей снежок пролетит дальше других.

### **Построим дом из снежков**

Метание снежков в цель (круг диаметром 2 м) правой, левой рукой и двумя руками из-за головы с расстояния 30-50-100 см

### **СЕКРЕТ ПРОЧНЫХ СНЕЖКОВ ИЗ ВАТЫ ДЛЯ ИГР**

Для изготовления практичного игрового реквизита, который послужит вам не один сезон понадобится:

- вата (удобнее всего в рулоне);
- клей ПВА;
- лак супер сильной фиксации;
- можно лак с блестками.

Разложите вату для будущего шарика равномерным слоем высотой 1 - 1,5 сантиметра. Нанесите на вату клей (небольшое количество) и скатайте шарик. Старайтесь придать ему форму не сильно сминая при этом, чтобы сохранить легкость. Клей помогает держать форм, создает гладкую поверхность снежка.

Положите снежок на целлофановый пакет и хорошо сбрызните лаком супер сильной фиксации. Дайте подсохнуть, потом переверните и сбрызните лаком обратную сторону снежка.

Поверх можно дополнительно сбрызнуть лаком с блестками.

Такой снежок будет прочным и удобным для проведения подвижных игр с детьми



#### **Источники консультационного материала**

[https://studwood.ru/1676215/pedagogika/metodika\\_obucheniya\\_metaniyu](https://studwood.ru/1676215/pedagogika/metodika_obucheniya_metaniyu)

<https://cyberpedia.su/4x9928.html>

[https://studwood.ru/1676215/pedagogika/metodika\\_obucheniya\\_metaniyu](https://studwood.ru/1676215/pedagogika/metodika_obucheniya_metaniyu)

#### **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003»,

Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение»,

Шишкина В.А. Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение,