

уроки метания

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища.

Для детей упражнения в метании 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 дошкольном 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.

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.

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предмет (кубик, кеглю) с расстояния 1 — 1,5 м.
2. Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (ящик, корзину) с расстояния 1,5 — 3 м.
3. Бросать маленький мяч, мешочек с песком (масса 100-200 г) на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 2-6 м правой и левой.

Информацию подготовила
инструктор фк Братущенко С.В.