

«Методика обучения технике метания в разных возрастных группах»

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Педагогические требования при обучении движения
<p>Младший дошкольный возраст</p>	<p>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.</p> <p>Движения свободные, размашистые, дети метают предметы движением руки от плеча, предварительно согнув руку, и не выпрямляют ее при броске.</p> <p>Бросок часто резкий с направлением вниз.</p> <p>В этом возрасте обычно нет согласованности работы мышц, умения соразмерить</p>	<p>Обращать внимание на то, чтобы дети выполняли метание как правой, так и левой рукой. Расстояние к концу года – 2.5-5 м.</p> <p>Использовать зрительный ориентир: куст, дерево и т.п.</p> <p>При броске расстояние для левой руки не менее 3,5 м,</p>
<p>Средний</p>		

<p>дошкольный возраст</p>	<p>силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения. Зачастую не развит глазомер и координация движений. Обучить детей правильному метанию вперед- вверх. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить метать вдаль разными способами Метание вдаль, в цель, разными способами-сверху, снизу, сбоку, из-за спины через плечо характеризуются широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широкими движениями руки, метаемой предмет.</p>	<p>для правой 6,5. Необходимо обращать внимание на самостоятельные попытки детей овладеть метанием создавать для этого необходимые условия на участке, на прогулках в лес, на луг.</p>
<p>Старший дошкольный возраст</p>	<p>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 Недостаточно развиты глазомер и координация движений, недостаточно согласована работа мышц Метание вдаль проводится на площадке (площадка длиной - не меньше 10 – 20 м, шириной 5 – 6 м), которую заранее следует разметить флажками или цифрами на метры. Мячи</p>	<p>Расстояние для левой руки не менее 3,5 м, для правой — 6,5 м. Обращать внимание на самостоятельные попытки детей овладеть метанием, создавать для этого необходимые условия на участке, на прогулках в лесу, на лугу, у водоема. Предлагать интересные задания и игры. Обращать внимание на исходное положение, правильный хват мяча (три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец</p>

	<p>или мешочки удобно уложить в ведерки для каждого ребенка. Воспитателем уточняется порядок выполнения задания: по команде бросание мешочка (мяча) в определенном направлении, затем по команде производится сбор мешочков (мячей). Метание в цель должно проводиться индивидуально, всем детям также даётся по три попытки каждой рукой.</p>	<p>поддерживают мяч сбоку)</p>
--	--	--------------------------------