

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №34»**

Методическая разработка
физкультурное пособие «Точно в цель»

Дмитриевой Марины Анатольевны
инструктора по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 34»

2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	стр. 3
Описание работы с использованием физкультурного пособия «Точно в цель»	5
Заключение	8
Список используемой литературы	9
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Практические рекомендации для педагогов ДОУ	10
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Сценарий игрового физкультурного тренинга для родителей и детей старших и подготовительных к школе групп.	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**к физкультурному пособию «Точно в цель»
инструктора по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 34»
Дмитриевой Марины Анатольевны**

Вопросам развития точности меткости и точности движений уделяется большое внимание специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Рассмотрением этих вопросов с позиции формирования навыка и влияния метательных движений на развитие мышц, координации и подвижности суставов привлекает внимание физиологов, психологов, медицинских работников и инструкторов по физическому воспитанию. Это обусловлено исчерпанием ресурсов повышения эффективности двигательных действий за счет проявления высокого уровня быстроты, силы и выносливости, а также проявлением во многих видах деятельности человека движений, требующих проявления высокой точности.

Физическая подготовка дошкольников одна из важных дошкольного учреждения. Основной задачей, которая преследуется на занятиях физкультурой, это укрепление организма ребенка, формирование потребности в двигательной активности, развитие физических качеств. На сегодняшний момент эта проблематика рассматривается достаточно скрупулезно. Практически все специалисты указывают на необходимость развития крепкой и здоровой личности и определяют эту задачу государственной важности. Здоровый человек обладает большим потенциалом для достижения высоких целей. Тем не менее, в условиях семьи, даже учитывая заинтересованность родителей, очень сложно полноценно создать условия для регулярного и систематического физического воспитания ребенка. Поэтому образовательное учреждение обладает большими ресурсами для воспитания здоровых детей.

Настоящая методическая разработка является практическим руководством для проведения целенаправленной работы по формированию навыков метания у детей дошкольного возраста.

Выступая в качестве ациклического скоростно-силового упражнения, метание позволяет воздействовать на многие группы мышц, развивает силу и скорость, формирует точные глагодвигательные движения, развивает способность соотносить расстояние и координировать силу бросков, особенно если при различных весовых характеристиках предмета.

Основная задача физического воспитания дошкольников по развитию точности движений заключается в том, чтобы научить детей взаимодействию с физическими условиями среды, преодолевать и уравнивать различные силы, соизмерять их в пространстве и во времени.

Дети дошкольного возраста легко включаются в игровое взаимодействие, активно откликаются на соревновательную деятельность и с удовольствием принимают участие в играх с использованием физического оборудования. Целесообразность использования различных видов метаний,

элементов подвижных и спортивных игр, гимнастических упражнений с разнообразными предметами, с изменением их размеров и количества подтверждается многими исследованиями.

В специальной литературе говорится, что с целью воспитания двигательных-координационных способностей и развития точности движений у дошкольников целесообразно использовать различные виды метаний, элементы подвижных и спортивных игр, гимнастические упражнения с разнообразными предметами, с изменением их размеров и количества.

При подборе средств необходимо всегда включать элемент новизны, т.е. вносить изменения по мере освоения ребенком двигательного действия, создавать непривычные, новые условия выполнения. Например, при помощи различных исходных положений или способов работы с предметом.

Сопряженное развитие точности движений, координационных способностей и обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста может быть решено на основе использования упражнений в метаниях. Метание, наиболее универсальное двигательное действие ациклического типа, которое используется в практике физического воспитания детей во всех программах дошкольных образовательных учреждений. Оно относится к сложно-координированным упражнениям, способствует развитию координационных способностей, скоростно-силовых качеств, всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера, точности выполнения каждого элемента двигательного действия и целевой точности всего двигательного действия. В настоящее время недостаточно изучены вопросы влияния упражнений в метаниях (выполнение в различных условиях опоры, в различных плоскостях пространства и направлениях движения: назад, вправо, влево, их сочетания; с различной скоростью, темпом, ритмом, из различных исходных положений) на развитие точности движений у детей старшего дошкольного возраста.

Физкультурное пособие представляет собой оборудование для отработки навыков метания в цель. Пособие предназначено для детей старшего дошкольного возраста и предполагает выполнение метательных упражнений различным способом и с использованием предметов для метания разного веса (мячи, мешочки, легкие мячики с липкой основой). Все упражнения проводятся в игровой форме, занимательны и вариативны. Игры пособия развивают силу основных мышечных групп, способствуют растяжению и укреплению мышц и связок, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции, умение регулировать и координировать движения, формируют навыки самоконтроля, воспитывают волевые качества, внимание, упорство, настойчивость, позитивный дух соперничества.

Пособие выполнено из текстильной стропы, на которую нашита лента липучка, с обратной стороны также имеется липучка, позволяющая прикреплять ленту к стене, располагать ее горизонтально или вертикально, формировать геометрические фигуры. В комплект игрового физкультурного пособия входят мешочки с песком, резиновые мячики разного размера, легкие пластмассовые мячики с липучкой, карточки с цифрами, карточки

красного, желтого и зеленого цвета, картинки с изображением съедобных и несъедобных предметов. Пособие содержит описание игр, которые могут проводиться индивидуально или в форме эстафет.

Цель методической разработки: совершенствование техники метания

Задачи:

– развитие координационных способностей, укрепление мышц плечевого пояса, развитие ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера и точности движений;

– обучение правильному метанию вперед-вверх, в цель, вдаль разными способами;

– воспитание упорства, умения работать в группе, продуктивно взаимодействовать при достижении одной цели, умение принимать победы и поражения соперников.

Пособие может быть использовано в групповых и индивидуальных формах работы, а так же в самостоятельной деятельности детей.

Практическая значимость дидактического пособия заключается в том, что с ним может играть одновременно несколько детей, тем самым создается ситуация для социального взаимодействия.

Описание работы с использованием физкультурного пособия

«Точно в цель».

1. Игра «Мишень»

Цель: совершенствовать технику метания

Задачи:

- обучать метанию мешочков (мячей) на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель.
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
- развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции, умения регулировать и координировать движения, формировать навыки самоконтроля;
- воспитывать волевые качества, внимание, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества;

Оборудование: мешочки для метания (мячи), карточки с цифрами.

Ход игрового действия

На ленту, расположенную горизонтально, прикрепить карточки с цифрами. Взрослый просит ребенка попадать в цифры. Кто попадет в наибольшую цифру, тот и побеждает. Игра может проводиться в форме эстафеты, по результатам которой выигрывает команда, набравшая в сумме больше очков.

2. Игра «Светофор»

Цель: совершенствовать технику метания

Задачи:

- обучать метанию мешочков (мячей) на дальность правой и левой руками.
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

- развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции, умения регулировать и координировать движения, формировать навыки самоконтроля;
- воспитывать волевые качества, внимание, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества;

Оборудование: мешочки для метания (мячи), карточки красного, желтого и зеленого цвета.

Ход игрового действия

На ленту, расположенную вертикально, прикрепить карточки красного, желтого и зеленого цвета. Взрослый просит ребенка попасть в определенный цвет. Если ребенок попадает правильно, ему разрешается сделать шаг вперед, если неправильно – шаг назад. Выигрывает тот, кто ближе всего подойдет за 5 – 10 ходов (задается в начале игры и в зависимости от расстояния). Максимальное количество одновременно играющих игроков до 4 человек.

3. Игра «Съедобное - несъедобное»

Цель: совершенствовать технику метания

Задачи:

- обучать метанию мешочков (мячей) на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель.
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
- развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции, умения регулировать и координировать движения, формировать навыки самоконтроля;
- воспитывать волевые качества, внимание, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества;

Оборудование: мешочки для метания (мячи).

Ход игрового действия

На ленту прикрепить картинки с изображением съедобных и несъедобных предметов. Детям предлагается мячом попадать в картинки. Если ребенок попал в съедобный предмет, то ему начисляются баллы, если в несъедобный у него снимаются баллы. Возможен эстафетный вариант игры.

4. Игра «Кто быстрее»

Цель: совершенствовать технику метания

Задачи:

- обучать метанию мячей на дальность правой и левой руками, в цель разной формы.
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
- развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции, умения регулировать и координировать движения, формировать навыки самоконтроля;
- воспитывать волевые качества, внимание, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества;

Оборудование: мячики с липкой основой.

Ход игрового действия

Из лент сформировать геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Взрослый предлагает детям бросать мяч так, чтобы заполнить все пространство ленты. Кто первый закончит, и вся геометрическая фигура будет с мячами, тот и выиграл. Возможен эстафетный вариант игры.

5. Игра «Лесенка»

Цель: совершенствовать технику метания

Задачи:

- обучать метанию мячей на дальность правой и левой руками, в цель разной формы.
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
- развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции, умения регулировать и координировать движения, формировать навыки самоконтроля;
- воспитывать волевые качества, внимание, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества;

Оборудование: мячики с липкой основой.

Ход игрового действия

Ленты прикрепляются к стене в горизонтальном положении одна под другой в три ряда. Детям необходимо бросать мячи, стараясь попасть в верхний ряд. За каждый, прилипший к верхней ленте, мяч присуждается 3 балла, к средней ленте – 2 балла, к нижней - 1 балл. Выигрывает игрок, который набрал наибольшее количество очков. Возможен эстафетный вариант игры

Примечание.

Игровые ситуации можно разнообразить вариантами бросания предметов:

- броски разными способами: снизу, от груди, от головы, из-за головы одной рукой, под углом и т.д.;
- разные виды замаха (круговой замах рукой с поворотом туловища, круговой замах перед грудью и др.).
- двумя руками, левой (правой) рукой, сверху, снизу, из под ноги, с разворотом, в положении сидя, в положении стоя на одной ноге, в положении стоя на коленях, в положении лежа;

Дополнительные упражнения с мячом:

Цель: развитие координации движений, внимание, согласованности движений частей тела, силы, выносливости и ловкости.

1. На стене располагается лента в горизонтальном положении на уровне пояса ребенка. Ребенок отбивает мяч об стену над лентой, приседает и отбивает мяч об стену под лентой. Количество упражнений варьируется в зависимости от физических возможностей ребенка.
2. На стене располагается две ленты в горизонтальном положении на уровне груди и на уровне пояса. Ребенок отбивает мяч об стену над первой лентой, немного приседает и отбивает мяч об стену между лентами, приседает полностью и отбивает мяч об стену под второй

- лентой. Количество упражнений варьируется в зависимости от физических возможностей ребенка
3. На стене располагается лента в вертикальном положении. Ребенок отбивает мяч об стену слева и справа, проговаривая «лево - право». Количество упражнений варьируется в зависимости от физических возможностей ребенка
 4. На стене располагается лента в вертикальном положении. Ребенок отбивает мяч об стену слева и справа, проговаривая «лево - право». Далее ребенок приседает и снова отбивает мяч об стену слева и справа, проговаривая «лево - право». Количество упражнений варьируется в зависимости от физических возможностей ребенка
 5. На стене располагается лента в вертикальном положении, с одной стороны прикрепляется круг синего цвета, с другой стороны красного. Ребенок отбивает мяч об стену слева и справа, проговаривая «красный - синий». Усложнение: добавить круги другого цвета и задать ребенку последовательность попадания в круги. Например. Красный – синий, желтый - зеленый и т.д. Количество упражнений варьируется в зависимости от физических возможностей ребенка.
 6. На стене располагаются 8 лент в вертикальном положении. Ребенок отбивает мяч о стену начиная с левой стороны, далее делает шаг вправо и снова отбивает мяч об стену и двигается до конца ряда. Затем упражнение выполняется в обратную сторону. Количество упражнений варьируется в зависимости от физических возможностей ребенка

Примечание: ленты можно располагать на полу и выполнять прыжки разной формации

Заключение

Дети дошкольного возраста нуждаются в постоянной двигательной нагрузке. Это связано с особенностями работы детского организма и необходимостью повышения физических ресурсов детей. Так как ведущая деятельность дошкольников это игра, то самый оптимальный вариант организации занятий с ними это игровое взаимодействие, если говорить о занятиях физической культурой, то они предоставляют множество вариантов для игр и игровых упражнений, которые дети с удовольствием могут повторят много раз и, особенно если имеется соревновательный контекст.

Методическая разработка направлена на формирование навыков метания, которые благотворно влияют на развитие многих мышц. В комбинации с другими упражнениями на приседание или в сочетании с ходьбой и прыжками спектр воздействия значительно увеличивается .

Использование физкультурного пособия «Точно в цель» многофункционально, обеспечивает визуализацию целей детей, позволяет концентрировать детское внимание на определенных мишенях, вырабатывая внутренний контроль за своими действиями.

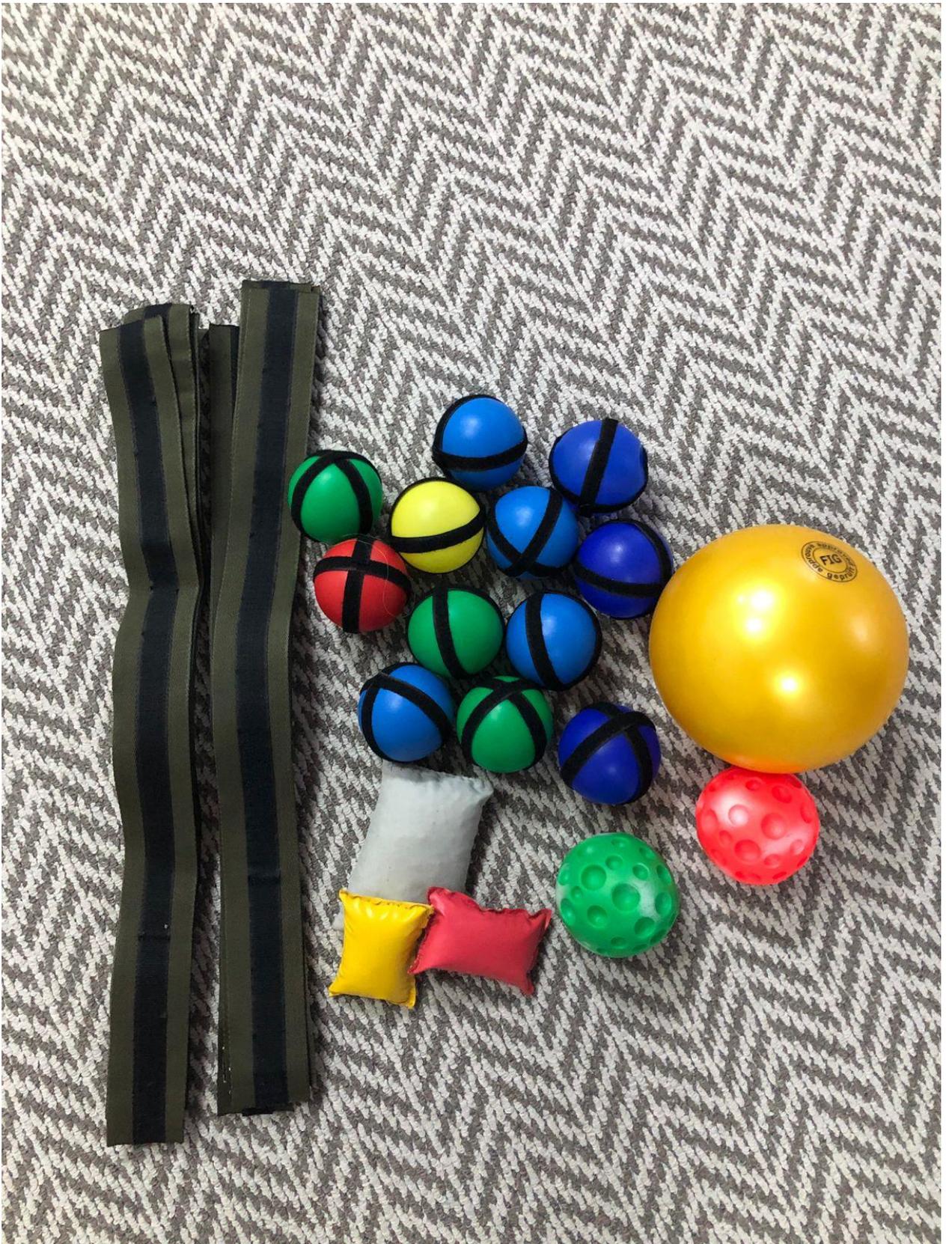
Физкультурное пособие очень понравилось детям, они с удовольствием играли. Кроме того дети стали предлагать свои варианты игр. Так из лент на

полу дети предложили сложить лабиринты и посоревноваться в беге и катании мяча разными способами и с использованием разных частей тела.

Благодаря использованию данного пособия, у детей возросли показатели физического развития. Дети стали более меткими, увеличилась сила бросков предметов разных весовых категорий, улучшилась техника метания за счет улучшения координационных способностей.

Список литературы

1. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст / Л.Д. Глазырина – М. : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999г. – 264 ст.
2. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева – М. : Просвещение, 1978г. – 272ст.
3. Овчинникова, Т.С. Обучение и воспитание дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, приближенных к возрастной норме развития в условиях ДОУ комбинированного вида / Т.С. Овчинникова, В.Г. Белов, Ю.А. Парфеев, Д.А. Чернов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 6 (76). - С. 124-130.
4. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Шебеко. – Минск: «Вышэйшая школа», 2010. – 288 с.
5. Юшкевич Денис Борисович. Развитие точности движений у детей дошкольного возраста на основе использования упражнений в метаниях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Шуя, 2006 171 с.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для педагогов ДОУ

Развитие точности движений детей один из важных разделов физического воспитания дошкольников. Необходимо понимать, что точность движений требует от ребенка сложных координированных движений. При выполнении метательных движений задействовано большое количество мышц и их характеристики влияют на результат действия.

Для того, что развивать точность движений, а так же их силу необходимо:

- на регулярной основе проводить упражнения;
- применять специальные упражнения включая их в игровое взаимодействие, как в группе, так и на улице;
- контролировать нагрузку на мышцы и суставы во время выполнения упражнений;
- модифицировать упражнения за счет изменения положения тела и его частей и за счет использования различного физкультурного оборудования (использовать упражнения с необычными исходными положениями тела в пространстве, упражнения выполнять как при вертикальном положении тела, так и при горизонтальном);
- выполнять метательные движения отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата, используя при этом расположение предметов (мешочка с песком) как на дистальных, так и на проксимальных точках звена;
- создавать условия для выполнения упражнений на метание в цель, расположив эту цель в различных точках пространства по отношению к телу ребенка так, чтобы движения можно было выполнять вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вниз, в сторону (правую и левую) и др.
- использовать для метаний различный по размеру, форме, цвету, весу инвентарь для метаний;
- выполнять упражнения при зрительном контроле и без него;
- увеличивать и уменьшать расстояние до цели, в зависимости от точности попадания ребенком в мишень;
- обеспечивать на занятиях условия по преодолению ребенком доступных для него трудностей в выполнении метаний;
- проводить игры и эстафеты с необычным метанием, выполняемым различными частями тела.

Сценарий игрового физкультурного тренинга для родителей и детей старших и подготовительных к школе групп.

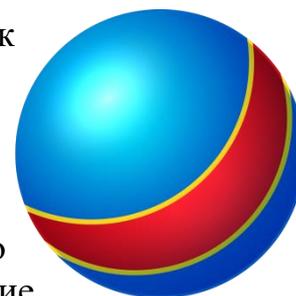
Добрый день, уважаемые родители и дети! Сегодня предлагаю Вашему вниманию игровой тренинг, который позволит Вам продуктивно и целенаправленно организовывать взаимодействие с Вашими детьми в разных условиях.

I. Уровень развития ребенка во много зависит от его физического состояния. Здоровый малыш обладает большими возможностями для познания окружающего мира. Его не отвлекает состояние недомогания от деятельности, которая принесет ему дополнительные знания и умения. Оздоровлению детского организма способствует физическая активность. Физические нагрузки укрепляют детский организм, повышают защитные функции. Если физическая активность организована с дополнительными интеллектуальными играми, это становится универсальным средством полноценного развития детей.

Поэтому предлагаю Вашему вниманию несколько игровых ситуаций, которые помогут Вам разнообразить времяпрепровождение как дома, так и на улице. Сейчас мы с вами поиграем.

1. Игра «Горячий мяч»

Располагаемся по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2 мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками. Упражнение направлено на развитие мышц спины и рук, развитие координации и согласованности движений тела.



2. Пендалин.



Пендалин – это небольшой мягкий мячик с веревочкой. Его можно повесить в любом месте. Игра заключается в том, что при помощи разных частей тела партнеры толкают мячик друг другу.

Варианты толчков: одной рукой, например, только правой или только левой, двумя руками попеременно, плечом (только левым, только правым, попеременно), головой, локтем.

Усложнение:

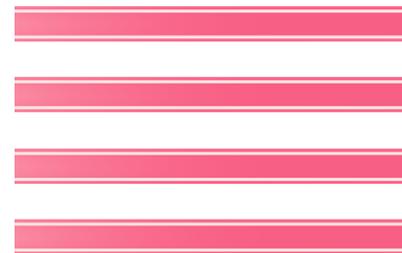
- на некотором расстоянии от места расположения пендалина можно установить некую цель и стараться сбить ее при помощи мячика.

- если повесить пендалин выше роста ребенка, то можно выполнять прыжки с целью достать мяч.

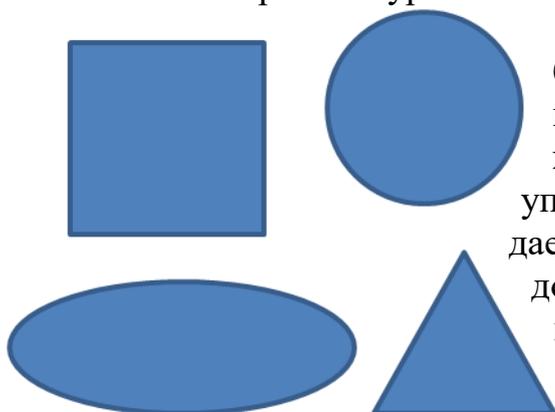
Игровое упражнение эмоционально насыщено, позволяет укреплять мышцы, рук, ног, плечевого пояса, развивает координацию и точность движений.

3. Игра «Лесенка»

На полу выложить из ленточек подобие лесенки. Игровое действие заключается в том, что ребенок выполняет прыжки, бросает мяч, ползет в виде змейки. Ленты можно располагать реже или уже. Упражнение позволяет решать задачи укрепления мышц всего тела ребенка, координирует движения.



4 Игра «Фигуры»

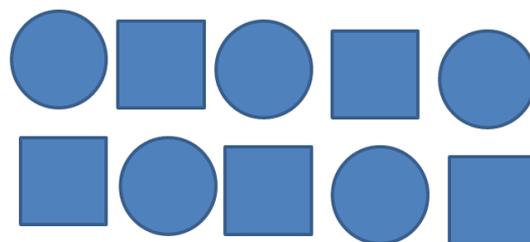


Для этой игры нужны геометрические фигуры большого размера, так, чтобы ребенок мог на них встать. Фигуры располагаются на полу. Ребенок хаотично передвигается в пространстве, это упражнение можно делать под музыку. Когда дается команда или заканчивается музыка, ребенок должен встать на фигуру, которую озвучил взрослый. Усложнить упражнение можно добавив цвет фигуры. Благодаря этому упражнению вы

сможете сформировать контроль за движениями, слуховое и зрительное внимание, закрепить названия форм.

5. Игра «Дорожки»

Для этой игры также нам понадобятся фигуры, из которых выкладываются дорожки, например в шахматном порядке. Ребенку предлагают пройти по дорожке только по квадратам. Это концентрирует внимание ребенка, координирует глазодвигательные движения и позволяет вырабатывать контроль за своими действиями.



II. Обсуждение

III. Заключительная часть

Надеюсь, вам понравилось сегодняшнее мероприятие. Проводите время с пользой. Желаю Вам и Вашим детям здоровья.