

СВАО Детский сад 1524

Тема по самообразованию:

**«Метанние».**

Долгобородов Н. О

# План работы

- Сбор информации по теме
  - Изучение литературы
- Определение форм и методов работы
  - Оформление пакетов методического материала
  - Внедрение
  - Подведение итогов.

**Актуальность исследования.** Дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. В период подготовки детей к школьному обучению большое значение приобретают средства физической культуры, обеспечивающие достижение необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков (В.К. Бальсевич, 2000; А.Д. Викулов, И.М. Бутин, 1995; А.А. Горелов, Я.К. Коблев, И.М. Козлов, 2002; Л.И. Лубышева, 2000; С.О. Филиппова, 2002). Особое место в подготовке отводится развитию координации движений и точности их выполнения. Точность выполнения движений необходима при решении различных двигательных задач, как в быту, так и учебной деятельности. В дошкольный период детства у детей закладываются основы выполнения точностных движений, поэтому подбор средств и методов для их эффективного развития является весьма актуальной проблемой в процессе их физического воспитания.

Известно, что чем богаче у человека фонд двигательных умений и навыков, тем большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий и преобразования их, когда в этом возникает необходимость, так как любое двигательное действие, любой технический прием строится на основе старых координационных связей, из совокупности уже известных двигательных элементов (А.А. Горелов, Я.К. Коблев, И.М. Козлов, М.А. Правдов, 2002; Е.П. Ильин, 2003; В.И. Лях, 2000; В.Н. Платонов, 1992). При этом основная задача по развитию двигательных-координационных способностей у детей дошкольного возраста заключается в накоплении запаса движений и *их объединении в более сложные двигательные навыки в будущем.*

**Цель исследования** – разработка и экспериментальное обоснование методики развития точности движений у детей дошкольного возраста с использованием упражнений в метаниях из разных положений тела в пространстве с различными направлениями выполнения движения всеми звеньями опорно-двигательного аппарата во время физкультурных занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

## Задачи исследования:

1. Определить средства развития точности движений у детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику развития точности движений у детей 4-7 лет с использованием комплекса специальных упражнений в метаниях различными звеньями опорно-двигательного аппарата при различных положениях тела в пространстве и направлениях выполнения двигательных действий.
3. Оценить эффективность методики развития точности движений у детей старшего дошкольного возраста с использованием упражнений в метаниях различными звеньями опорно-двигательного аппарата при различных положениях тела в пространстве и направлениях выполнения двигательных действий.

**Объект исследования.** Средства развития координационных способностей у детей 4 -7 лет на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях.

**Предмет исследования.** Методика развития точности движений у детей старшего дошкольного возраста с использованием упражнений в метаниях всеми звеньями опорно-двигательного аппарата из разных исходных положений тела в пространстве и направлений выполнения двигательного действия в ходе физкультурных занятий в ДОУ

# Мяч.

Первая детская игрушка, еще до того как ребенок научится сидеть. В мяче ребенок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого в себе единства. Он выбирает мяч как средство своего развития. все, в чем нуждается ребенок в жизни и в деятельности, дает мяч, так как мяч, будучи замкнутым в себе целом, является заместителем, общего выражения всякого другого целого ;ребенок видит в нем самого себя, может сделать из него целое, наделить его своим собственным образом.

# Метание.

➔ Движение ациклического типа. Оно оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесия. По данным психолого-педагогических исследований, манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную.

**Подготовительной формой метания является бросание, а также прокатывание и скатывание мяча (или другого предмета).**



# Способы метания:



↓ На дальность.

Основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

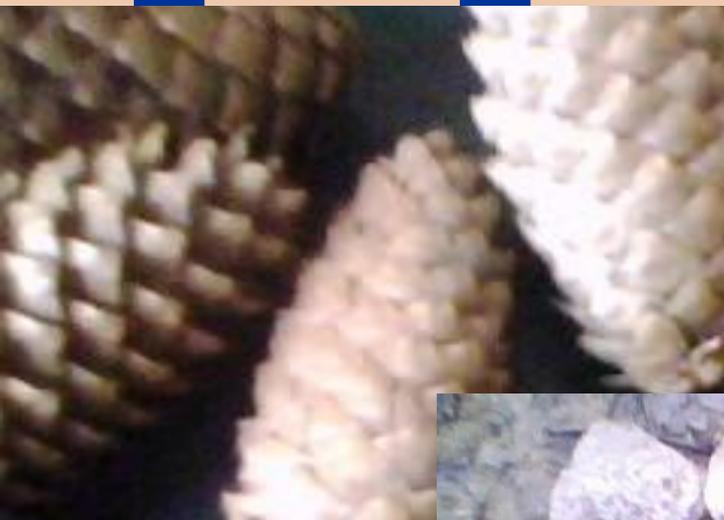
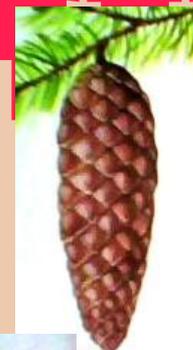
↓ В цель.

Ребенок сосредоточивает свое внимание на попадание в указанный предмет. выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

↓ С четырех шагов и с разбега.

# Для метания используются:

Мячи, мешочки с песком, снежки, шишки, камешки, желуди, и другие природные материалы.

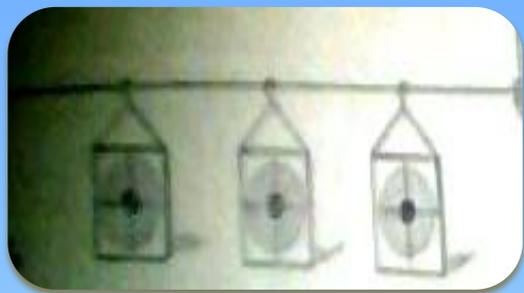


## Для катания и метания на участке.

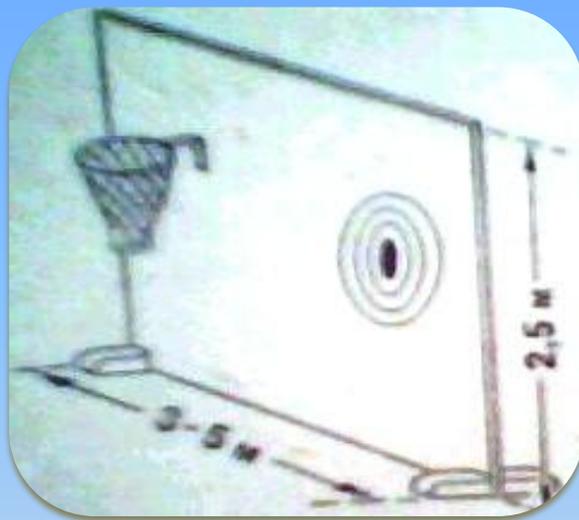


На участке устанавливаются специальные пособия, а так же используются переносные горизонтальные и вертикальные мишени. В качестве горизонтальной мишени используются корзины, ящики, обручи их кладут на землю. Вертикальной целью служит мишень- щит с обозначенными на нем разного диаметра кругами, или располагают на разной высоте металлические обручи. Скаты или доски с бортиками, ворота или высокие кубики, кегли применяются для упражнений в катании. На участках хорошо иметь

# При метании используются.



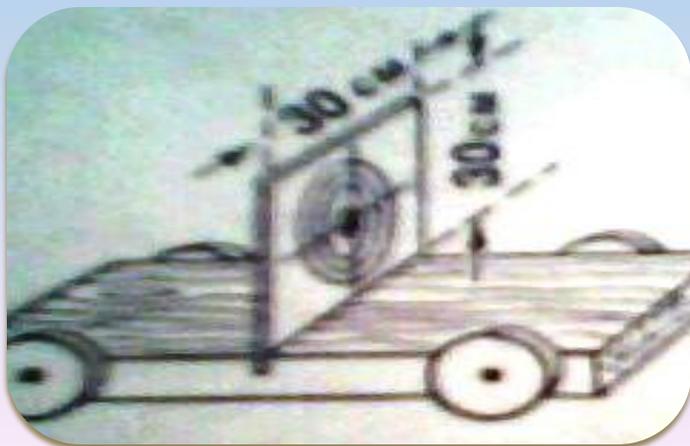
Мишени для прокатывания.



Стенка для метания.



Хват мяча при метании.



Подвижная мишень

# Метание прямой рукой снизу.



# Метание прямой рукой снизу.



# Метание из-за спины через плечо.



# Метание из-за спины через плечо



# Метание прямой рукой сбоку.



# Метание прямой рукой сбоку.



## Вторая младшая группа. 3-4 года.

- Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди с расстояния 1,5- 2 метра.
- Метание в горизонтальную цель одной рукой.
- Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.
- Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 метра.

# Средняя группа. 4-5 лет.

- Метание вдаль правой и левой рукой , к концу года на расстояние не менее 3,5-6,5 метров.
- Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 метра правой и левой рукой.
- Метание в вертикальную цель ( высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5-2 метра правой и левой рукой.

# Старшая группа. 5-6 лет.

- Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 метров.
- Метание в вертикальную цель( центр которой на высоте 2 метра от земли) правой и левой рукой.
- Метание вдаль предметов разного веса ( мячи, мешочки, шишки, прутики и д. р) правой и левой рукой.

# Подготовительная группа. 6-7 лет.

- Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 метров.
- Метание в даль на расстояние 6-12 метров правой и левой рукой.
- Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
- Метание в цель из исходных положений, стоя на коленях, сидя, лежа.
- Метание в движущуюся цель правой и левой рукой.
- Метание вдаль с нескольких шагов.
- Метание вверх и вдаль предметов разного веса и формы.

**К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами, прокатывания, катания, бросания, ловли и метания мяча, ведением его, отбиванием, т.е освоить «школу мяча».**



Анализ анкетных данных воспитателей и инструкторов по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях показал, что во время физкультурных занятий с детьми 4-7 лет практически не используются метательные упражнения в различных направлениях

выполнения движений, отдельными звеньями ОДА из различных исходных положений тела в пространстве. При этом, педагогами ДОУ отмечается отсутствие разработанных методик занятий специальными упражнениями, направленными на развитие







# ВЫВОД

1. Выявлено, что физические упражнения, традиционно используемые в физическом воспитании детей 4-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях: ходьба, бег, прыжки, лазание, метания - недостаточно эффективно используются для развития точности движений и повышения уровня физической подготовленности. Мало уделяется внимания подбору средств, обеспечивающих развитие дифференцировку мышечных усилий, пространственно-временных параметров выполнения упражнений, не используются упражнения отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата в различных исходных положениях тела в пространстве и

## Литература:

Физкультурное образование детей и учащейся молодежи. Материалы Международной научно-практической конференции. - Шуя, 2004.- С. 203-206 (0,4 п.л.)

2. Юшкевич Д.Б. Особенности организации движений детей дошкольного возраста // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи. Материалы Международной научно-практической конференции. - Шуя, 2004.-С. 206-212 (0,4 п.л.).

3. Юшкевич Д.Б. Баскетбол в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию юбилею доктора педагогических наук, профессора А.А. Нестерова. - СПб, Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. - С. 237-241 (0,5п.л.)

Юшкевич Д.Б. Специальные упражнения в метаниях для детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. Шуя: Изд-во «Весть» ГОУ ВПО «ШГПУ», 2006. – 36 с (0,8 п.л.).

5. Юшкевич Д.Б. Особенности организации занятий физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста // 21

Физическая культура и спорт в Ивановской области. Материалы межвузовской научной конференции «Молодая наука – развитию Ивановской области». Шуя: Из-во «Весть» ГОУ ВПО «ШГПУ», 2006 – С. 78-84 (0,7 п.л.).

6. Юшкевич Д.Б. Развитие точности движений у детей дошкольного возраста на основе использования упражнений в метаниях // Вестник Поморского университета. Методика преподавания учебных дисциплин - 2006, - № 5. С. 186 - 191 (0,6 п.л.).

7. Юшкевич Д.Б. Проблемы формирования двигательных умений и навыков в детей старшего дошкольного возраста // Основные направления развития физической культуры и спорта в регионе.



## Диагностика метания 11 подготовительной группы, сентябрь 2010.г.

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	№	Среднее	Максимум	Минимум	Среднее
Баранов Виктор	11.08.04	117	21	2	п 7.0 л 6.5	сред.
Бирюков Дмитрий	06.12.05	119	22	2	п7.0 л 6.0	сред.
Борисов Вадим	22.02.04	116	24	2	п8.0л 6.0	выс.
Гуров Борис	26.09.05	111	23	2	п 6.5 л 5.0	низ.
Воронин Данила	21.10.04	115	23	2	п 7.5 л 6.5	сред.
Герашенко Никита	04.08.04	121	25	2	п 7.5л 6.5	сред.
Дукуев Ислам	01.07.04	119	20	2	п 8.0 л 7.0	выс.
Кузнецов Борис	10.10.04	114	20	2	п 8.0 л 7.0	выс.
Ларичев Николай	17.12.04	117	19	2	п 9.0 л 7.5	выс.
Никитин Алексей	19.08.04	113	21	2	п 8.0 л 6.5	сред.
Павлов Степан	25.01.05	114	23	2	п 6.5 л 5.0	низ.
Плотников Данила	13.01.05	117	22	2	п 8.0 л 6.0	сред.
Соколов Никита	15.07.04	116	24	2	п 9.0 л 7.0	выс.
Сорокин Сергей	22.11.04	115	25	2	п 8.5 л 6.5	сред.

## Диагностика метания 11 подготовительной группы, май 2011.г.

Баранов Виктор	11.08.04	117	21	2	п 7.5 л 6.5	сред.
Бирюков Дмитрий	06.12.05	119	22	2	п 8.5 л 7.0	выс.
Борисов Вадим	22.02.04	116	24	2	п 9.5 л 7.0	выс.
Гуров Борис	26.09.05	111	23	2	п 7.5 л 6.0	сред.
Воронин Данила	21.10.04	115	23	2	п 8.5 л 7.0	выс.
Герашенко Никита	04.08.04	121	25	2	п 8.0 л 6.5	сред.
Дукуев Ислам	01.07.04	119	20	2	п 8.5 л 7.5	выс.
Кузнецов Борис	10.10.04	114	20	2	п 8.0 л 7.0	выс.
Ларичев Николай	17.12.04	117	19	2	п 10 л 8.5	выс.
Никитин Алексей	19.08.04	113	21	2	п 8.0 л 6.5	сред.
Павлов Степан	25.01.05	114	23	2	п 7.5 л 6.5	сред.
Плотников Данила	13.01.05	117	22	2	п 8.5 л 7.0	выс.
Соколов Никита	15.07.04	116	24	2	п 9.0 л 7.0	выс.
Сорокин Сергей	22.11.04	115	25	2	п 8.5 л 7.0	сред.

## Аналитическая записка

В сентябре 2010 года и в мае 2011 года было проведено тестирование в 11 подготовительной группе, по метанию мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. Шестнадцать детей принимало участие в тестировании. По результатам тестирования в сентябре: 3 ребёнка показали низкий результат, 8 детей средний результат и 5 детей высокий. По результатам тестирования в мае: 7 детей показали средний результат и 9 детей высокий. Отсюда следует, что задачи по улучшению метания на дальность выполнены.