

# МЕТАНИЕ

Выполнила:

студентка очно-заочного  
отделения,

12 Б группа,

Волошина Светлана.



## МЕТАНИЕ:

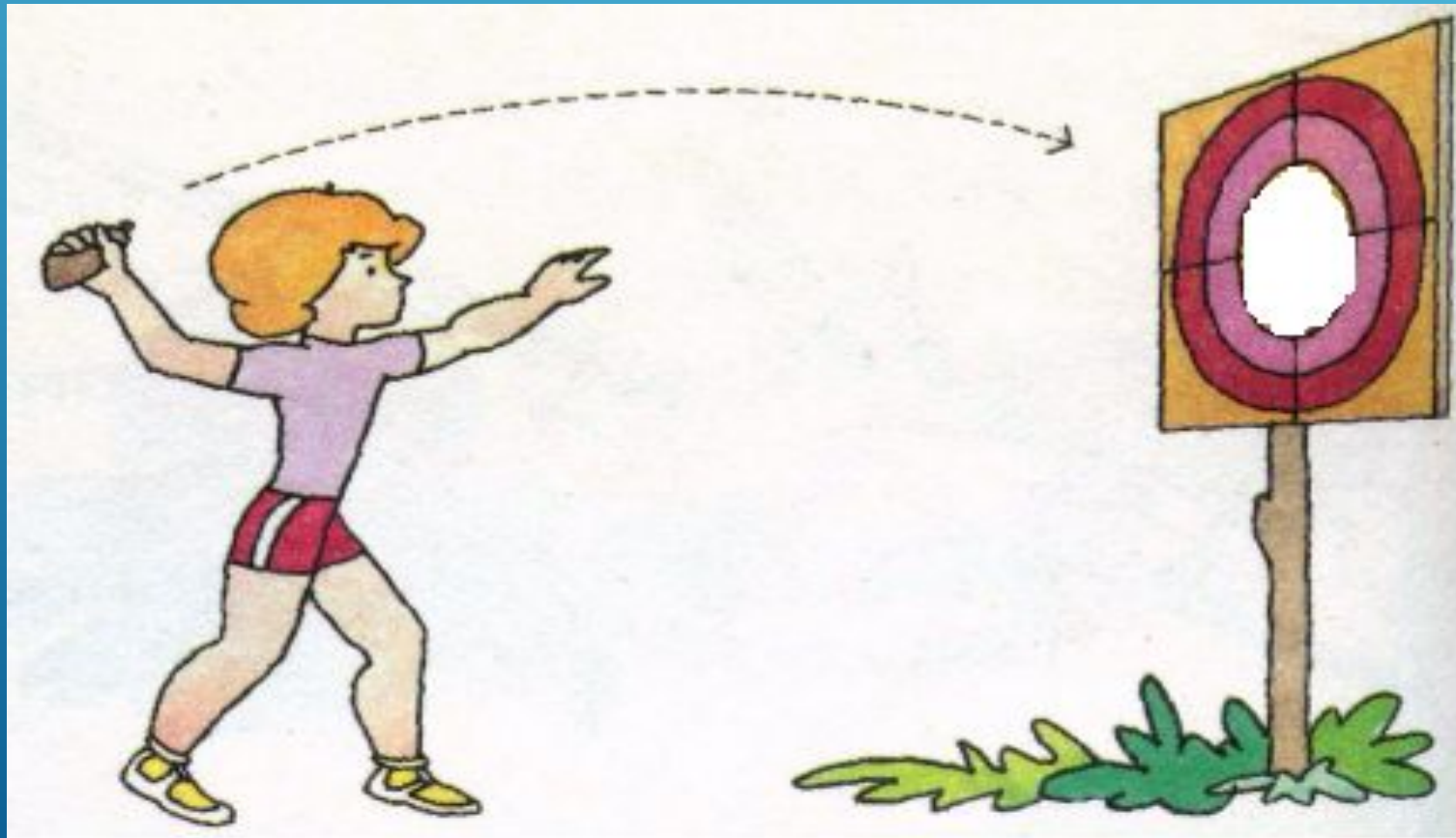
- ▶ Движение ациклического типа
- ▶ Метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесие.

Манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную.

Метание проводится на дальность и в цель.

**Метание на дальность**- основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

**Метание в цель**- ребенок сосредотачивает свое внимание на попадании в указанный предмет.



## Метание из-за головы.

- Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится так, чтобы он не соприкасался с ладонью.
- Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову.
- Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая-прямая, в упоре на пятку. При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.



## Метание из-за спины через плечо.

- Исходное положение- правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука- вдоль туловища.
- При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.
- При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой. Метание левой рукой проводится по такой же схеме.



Рис. 1. Метание из-за спины через плечо

## Метание прямой рукой сверху.

- Исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом- вдоль туловища.
- При замахе правая рука идет вверх- назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет (см. рис. 2).



Рис. 2. Метание прямой рукой сверху

## Метание прямой рукой снизу.

- Исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью.
- При замахе правая рука отведена вниз-назад, бросок выполняется движением руки вперед—вверх.



## Метание прямой рукой сбоку.

- Исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела.
- Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене.
- При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево—вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет.



Рис. 4. Метание прямой рукой сбоку



Наряду с метанием вышеуказанными способами, которые проводятся с места, ребенка старшего возраста обучают метанию с четырех шагов и с разбега.

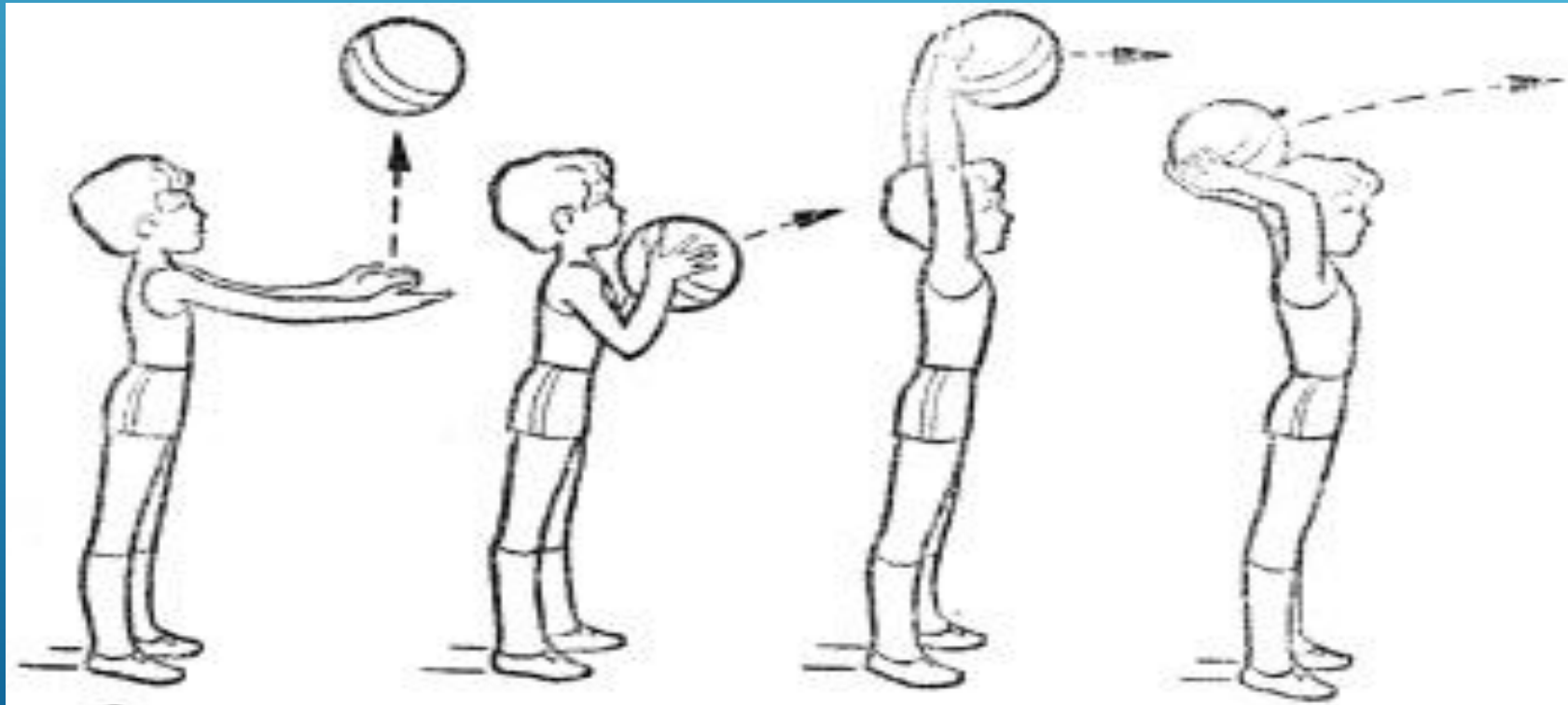
**Метание с четырех шагов** подготавливает детей к освоению метания с разбега. При метании предмета правой рукой первые два шага — обычные, третий — скрестный. Правая нога разворачивается носком вправо и ставится впереди, перпендикулярно направлению метания. При выполнении третьего шага правая рука с предметом отводится назад. Четвертый шаг — выпад вперед левой ногой, масса тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад — производится бросок.

**Метание с разбега:** ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т. е. исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся одновременно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2—2,5 м.



# Бросание, катание, прокатывание и скатывание мяча или другого предмета.

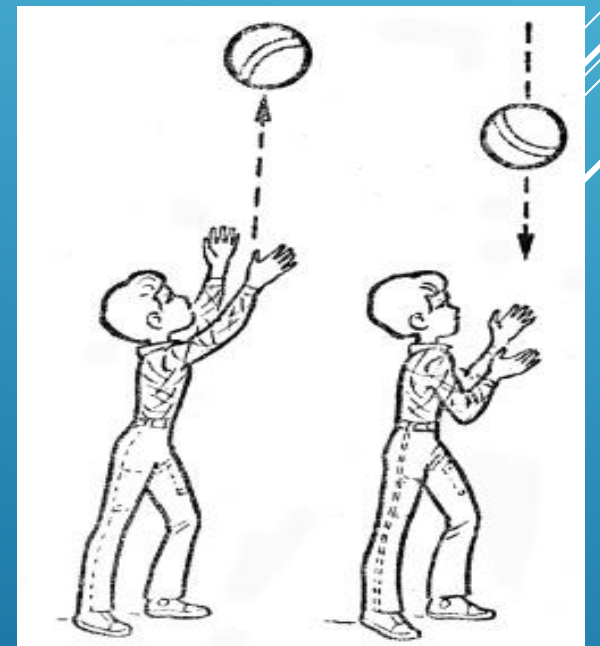
- Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель.



## Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.

Доступны детям с трех летнего возраста.

- Бросок выполняют двумя руками снизу вверх перед собой.
- Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой-снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).
- Исходное положение- при бросании мяча вверх одной и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок следит глазами за мячом.



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



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

