

Рекомендации для педагогов и родителей на август «Игры с пластмассовой тарелочкой Фрисби».

Подготовила:
инструктор по физкультуре
Понедельченко Я.Ю.



Что может быть приятнее и полезнее прогулок на свежем воздухе? Правильно организованная двигательная деятельность помогает детям провести прогулку с радостью, получить удовольствие от совместных игр, приобрести новые знания и навыки игры с нестандартным спортивным оборудованием.

Одним из таких атрибутов, который особенно полюбили наши дети (старший дошкольный возраст, игры с которым вызывает у них полный восторг и активный интерес, это летающие тарелочки – ФРИСБИ.

Фрисби, это название спортивного снаряда и соответственно название самой игры с этим снарядом. Это игрушка, за которой не надо бегать, она сама «прилетает» в руки, естественно, при приобретении некоторого навыка. Ее аэродинамические свойства, красочный вид и превратило летающую тарелку в популярный атрибут любого отдыха на природе.

Играя с ФРИСБИ мы можем помочь ребенку:

- развить глазомер, меткость, ловкость и внимание;
- улучшить координацию движений;
- обеспечить тренировку всех групп мышц;
- сформировать положительные эмоции от участия в совместных играх;
- проявлять активное участие и интерес к спортивным играм.

В последнее время, летающая тарелка стала очень популярным атрибутом для игр детей и взрослых во время выезда на природу, во время отдыха на даче, на пляже.

А начать нужно с показа последовательности действий с летающей тарелочкой:

Взрослый показывает детям как запускать и ловить пластмассовую тарелочку.

1. Большой палец на верхней поверхности (выпуклой, остальные под краем, руку отвести на некоторое расстояние от туловища. Чтобы запустить тарелку, разворачиваются плечом к цели, при этом рука с тарелкой согнута, закручена. Затем, делают взмах кистью вперед с одновременным шагом вперед и выпрямлением руки.

2. Ловят тарелку, резко выбросив руку вперед, при этом указательный палец должен находиться на верхней плоскости, а большой - под краем.

1. Конкурсы «Чемпионы летающей тарелочки»

- 1) Подбросить тарелку вверх и поймать ее сначала двумя руками, затем левой и правой.
- 2) Подбросить тарелку вверх, успеть сесть и сидя поймать ее двумя руками, затем левой и правой.
- 3) Сидя бросить тарелку вверх, вскочить и поймать ее.
- 4) Подбросить тарелку вверх, хлопнуть в ладоши два раза и поймать ее.
- 5) Подбросить тарелку вверх, хлопнуть руками по коленям и поймать ее.
- 6) Подбросить тарелку вверх, подпрыгнуть на месте и поймать ее.
- 7) Два игрока перебрасывают тарелку друг другу на расстоянии 4-5 метров.
- 8) От стартовой линии дети по очереди бросают тарелку. Кто сумеет метнуть дальше всех, то и победитель.
- 9) Двое играющих становятся на расстоянии 6-8 метров друг от друга и перебрасывают между собой тарелку. Третий игрок должен попасть в нее с расстояния 3-5 метров теннисным мячом.

2. Тарелка по кругу.

Участники игры располагаются по кругу на расстоянии 6-8 шагов один от другого. По сигналу ведущего игроки начинают метать тарелку влево по кругу. Каждый старается ловко поймать тарелку и бросить ее следующему игроку, стоящему слева от него. Игрок, не сумевший поймать тарелку, - выходит из круга, а игра продолжается. Те, кто сумеет продержаться до конца игры, не допустив ошибки, - победители.

3. Попади в круг.

Вариант 1. На дереве, за ветку привязывают гимнастический обруч. Отмечается стартовая линия. Дети по очереди метают тарелку, стараясь, чтобы она пролетела через центр круга. Каждый игрок имеет право на 3 попытки. Выигрывают самые меткие.

Вариант 2. На землю кладут гимнастический обруч или чертят круг диаметром 1 метр. Дети по очереди с расстояния 6-8 метров бросают тарелку в цель, стараясь, чтобы она, пролетев по воздуху, приземлилась в круг.

Каждый имеет право на три попытки. Побеждает самый меткий участник игры.

4. Снайперы.

На расстоянии 6-8 м. от стартовой линии на землю кладут разные предметы – кеглю, кубик, мяч и др. дети стараются сбить их тарелкой. Каждый игрок по очереди подходит к стартовой линии и бросает 3 раза тарелку, стараясь попасть в цель.

Побеждает самый меткий участник игры, выбивший три предмета за 3 попытки.

5. Поймай тарелку.

Десять игроков встают по кругу на расстоянии 4 шагов друг от друга, водящий в центре. По сигналу ведущего дети перебрасывают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом. Водящий старается перехватить тарелку. Если это ему удастся, он меняется местом с игроком, упустившим тарелку.

6. Сбей кеглю.

Кегли ставятся на некоторое возвышение от земли. У игрока в наличии столько тарелок сколько стоит кеглей. Участник игры по очереди бросает тарелки. Победителем считается тот, игрок, который собьет все кегли.

7. Встречная эстафета.

Дети делятся на две команды и каждая из них еще пополам (количество игроков должно быть одинаковым). Половинки расходятся в разные стороны площадки и строятся в колонны лицом друг к другу. Впереди стоящим одной половины дается пластмассовая тарелочка. По сигналу ведущего первые игроки бросают тарелку впереди стоящему второй полукоманды. Те могут выбегать вперед и в стороны, чтобы поймать тарелку. Метнувший тарелку становится в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая передачу и меньшее число уронившая тарелку на землю. Вот такое, нескончаемое развлечение! Пусть пребывание ребенка на свежем воздухе будет подвижным, интересным и полезным!