

Игры с пластмассовой тарелочкой Фрисби



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; хлопнуть руками по коленям и поймать ее).
- 5) Подбросить тарелку вверх, подпрыгнуть на месте и поймать ее.
- 6) Два игрока перебрасывают тарелку друг другу на расстоянии 4-5 метров.
- 7) От стартовой линии дети по очереди бросают тарелку. Кто сумеет метнуть дальше всех, тот и победитель.
- 8) 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.



