

Использование элементов спортивной игры в хоккее на прогулке зимой



Хоккей — любимая детьми и взрослыми командная игра.

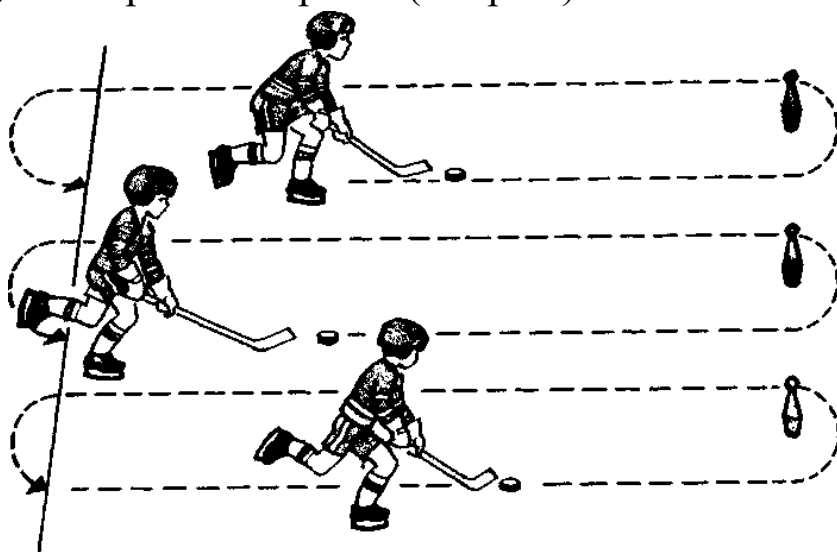
Упражнения, игры с клюшкой и шайбой развивают точность, координацию ловкость движений. Интенсивные движения на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма. Командная игра воспитывает дружеские взаимоотношения между детьми.

На начальном этапе игру в хоккей целесообразно проводить без коньков. Вот такие игры и упражнения с использованием элементов хоккея можно использовать на семейной прогулке и в самостоятельной деятельности детей зимой:

Салочки. У всех играющих — клюшки. Один выбирается водящим. Игроки свободно располагаются на площадке. Цель водящего — ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его, и тогда тот становится водящим. Вместо тяжелой резиновой шайбы используется легкая пластмассовая (они продаются в магазинах игрушек).

Шайба по кругу. Все игроки стоят по кругу с клюшками, а у команды — две шайбы. После сигнала игроки передают обе шайбы по кругу. Штрафное очко получает ребенок, у которого окажутся обе шайбы одновременно. При повторении игры шайба передается в противоположную сторону.

Гонка с шайбами. Несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии старта. Каждый получает шайбу (резиновый кружок). Перед всеми игроками на расстоянии 10—15 м ставится кегля. По сигналу воспитателя дети доводят клюшками свои шайбы до кеглей, огибают их и возвращаются. Выигрывает тот, кто вернется первым. (см. рис.)



Хоккей. Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, у каждого по одной клюшке и шайбе. Нужно провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать от нее клюшку, а затем забить в ворота (несколько ворот из снега строятся заранее). Упражнение повторяется несколько раз.

Забей шайбу. Из снега (заранее) делается несколько ворот (в зависимости от количества играющих) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния в 2 м дети стараются загнать шайбу в ворота.

Подготовила инструктор по физической культуре Яркина В.В.