

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа-детский сад № 52»  
Петропавловск-Камчатский городской округ**

**И.Д. Журавлева**

**ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОУ  
для детей 4-7 лет**

*Методические рекомендации для инструкторов физической культуры*

Петропавловск-Камчатский

2020

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| 1. Элементы спортивной игры хоккей в образовательной области «Физическая культура» (по ФГОС ДО) .....    | 4  |
| 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой с использованием клюшки и шайбы.....            | 5  |
| 3. Комплексы упражнений с клюшкой и шайбой с детьми 4-7 лет на занятиях физической культурой в ДОУ ..... | 6  |
| Литература.....  | 12 |

## Введение

Укрепление и сохранение здоровья детей является важнейшей задачей в образовательном процессе. Важно воспитывать детей мотивированных на собственное здоровьесбережение. В образовательных программах по ФГОС особый акцент делается на привитие ребенку способности проявлять самостоятельность, уверенность, творческий и позитивный подход к своей жизнедеятельности.

В практике физической подготовки используется большое количество спортивных методик, и, включение занятий с клюшкой и шайбой (летом хоккейный мяч) в образовательные программы носит, как правило, характер физкультурных развлечений.

Однако игра в хоккей является не только хорошим средством активного отдыха, но и укрепления здоровья. В детском возрасте занятия с элементами хоккея помогают гармоничному физическому развитию организма, закаляют и укрепляют организм, снижают риск развития сколиоза, плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Хоккей игра командная, а в командной игре воспитывается коммуникабельность, дисциплинированность и ответственность, командный дух, а так же такие качества как целеустремленность и воля.

Цель данного пособия познакомить педагогов, родителей с такими упражнениями, которые не только помогают укрепить здоровье ребенка, но и подготовить к ранней спортивной специализации игры хоккей, зажечь интерес к этой игре, привить любовь к занятиям спортом.

## **1. Элементы игры хоккей в образовательной области «Физическая культура» ДОУ**

Занятия с хоккейной клюшкой и шайбой у детей дошкольного возраста введены в образовательный процесс по физической культуре еще в конце 1970-х годов. Связано это было с успехами наших сборных команд на крупнейших международных соревнованиях и огромной популярности этой игры у населения. В дошкольных организациях использование элементов хоккея, в основном, было представлено в виде физкультурно-оздоровительных развлечений на воздухе. Так, например, в книге авторов В.Г. Гришина и Н.Ф. Осиповой «Малыши открывают спорт» даются рекомендации родителям начинать обучающие занятия с хоккейной клюшкой и шайбой с детьми 5-6 лет [1, с.59]. В данной книге даются советы по подборе инвентаря, технике безопасности, ряд групповых упражнений. У других авторов [2, с. 157] упражнения с клюшкой и шайбой рекомендованы для игр и развлечений на воздухе в детском саду в любое время года и представлен небольшой перечень игр, игровых заданий и эстафет с описанием правил.

В основной образовательной программе «От рождения до школы» [4, с.304, 308] освоение элементов хоккея, таких как прокатывание, клюшкой шайбы в заданном направлении, закатывании ее в ворота, прокатывание ее в парах друг другу так же рекомендовано включать с 5-6 лет. В возрасте 6-7 лет обучающиеся могут овладевать ведением клюшкой шайбы без отрыва от нее, прокатывать шайбу друг другу с задержкой клюшкой, ведение шайбы вокруг и между предметами, забивать шайбу в ворота держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой (мячом) в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Однако нельзя просто дать ребенку клюшку и ожидать, что он сразу начнет ей правильно владеть, попадать по воротам шайбой даже в условиях «земли». С данной методикой обучения необходимо знакомить детей, и как необходимо так же знать правила безопасного обращения с данным спортивным инвентарем.

Игра хоккей в наше время может быть представлена на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении более широко. Можно использовать клюшку в общеразвивающих упражнениях. Гимнастика в образе «чемпионов» вызывает интерес у детей пятого года жизни, а сами упражнения будут выполняться с

желанием и настроением. Шайба или мяч для хоккея так же найдет свое применение в комплексах ОРУ у детей всех возрастов. Например, шайбу или мяч можно перекидывать из руки в руку, передвигать стопой вокруг и между кеглей, с метки на метку по полу. Широко можно использовать клюшку и шайбу в комплексах упражнений с целью профилактики нарушений осанки и предупреждения развития плоскостопия. Занятия с элементами хоккея можно организовывать как на открытой площадке (зимой - снег, летом – трава), так и в спортивном зале. В возрастном периоде от 4 до 5 лет (средняя группа) хоккей может быть введен в занятия по физической культуре в ДООУ с целью общего оздоровления, привития интереса к этому виду спорта.

## **2. Техника безопасности на занятиях физической культурой с использованием клюшки и шайбы**

В специализированных спортивных организациях (ДЮСШ) обучение начинают с работы по физической подготовке, направленной на укрепление всего организма, особенно суставов, обучения катанию на коньках, и базовым элементам техники, в частности стойке. В современных условиях ДО, поставить детей на коньки весьма проблематично, это обуславливается соблюдением правил техники безопасности на льду, которые сложно соблюдать в практике занятий физической культурой. Тем не менее, обучить детей элементарной технике «на земле», соблюдать безопасность в занятиях на «земле» с клюшкой и шайбой вполне доступно. На что обращать внимание при проведении занятий, где используются клюшка, шайба, мяч.

### **Инвентарь**

*Клюшка.* Ребенок, получивший в первый раз в свои руки клюшку, очень заинтересован в новом предмете, уделяет много внимания форме, цвету, тактильным ощущениям. Для того чтобы ребенок не поранился, можно использовать изделия из мягкой пластмассы или комбинированные дерево/пластмасса. Для упражнений с клюшкой в дошкольном возрасте рекомендуют, чтобы она имела длину не ниже плеч ребенка и прямой крюк. На наших занятиях мы используем клюшки длиной 73 см.

*Шайба.* Используем стандартные шайбы, выполненные из качественной резины или пластмассы размером 62 на 21 мм. Все упражнения с шайбой выполняются детьми на своем месте, или поочередно двигаясь в прямом или обратном направлении.

*Ворота.* Для занятий, где требуется развитие глазомера, точности, используем ворота, представляющие собой устойчивую конструкцию размером 64x80x110 см произведенные из пластика. Так же используем дуги высотой 40 см. Весь инвентарь должен иметь сертификат соответствия.

**Место занятий.** Ребенок дошкольного возраста еще плохо контролирует свою амплитуду движений, дистанцию, поэтому легко может ударить рядом занимающихся других детей. С этой целью мы используем в спортивном зале и на стадионе специальную разметку, позволяющую дистанцироваться друг от друга на безопасном расстоянии и в то же время сохранить развитие амплитуды движений. На площадке так же нанесены специальные линии разметки служащие ориентиром во время занятий. Все упражнения начинаются по команде «начали» и «закончили».

**Одежда и обувь.** В соответствии с требованиями безопасности обувь должна обеспечивать фиксацию голеностопного сустава в области лодыжки (т.е. кроссовки), а одежда соответствовать температурному режиму воздуха в помещении или на улице. Как правило, в спортивном зале это спортивная футболка, шорты, носки х/б и кроссовки, на улице в летнее время - легкая шапка или бандана, спортивный костюм, так же носки х/б и кроссовки.

### **3. Комплексы упражнений с клюшкой и шайбой с детьми 4-7 лет на занятиях физической культурой в ДОУ**

В целях последовательного знакомства с игрой хоккей на занятиях физической культурой мы придерживаемся следующего плана представленного в виде таблицы (см. таблицу 1).

*Таблица 1*

**План включения в занятия по физической культуре у дошкольников упражнений направленных на освоение элементов хоккея**

| <b>Группа</b>  | <b>Месяц</b> | <b>Этап</b>              | <b>Цель</b>  | <b>Средства</b>   |
|----------------|--------------|--------------------------|--|---|
| <b>Средняя</b> | Сентябрь     | Предварительный          | Создание интереса, знакомство с игрой  | Рассказ о хоккее, показ мультфильма, демонстрация инвентаря для игры в хоккей, беседы о технике безопасности. |
|                | Октябрь      | Ознакомительно-обучающий | Обучение упражнениям на развитие моторики рук, упражнения в ходьбе и беге с предметами, укрепление | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, клюшкой, шайбой   |

|                  |                  |                 |   |  |
|------------------|------------------|-----------------|---|--|
|                  |                  |                 | мышц и суставов ног   |  |
|                  | Ноябрь – апрель  | Развивающий     | Направленно развивать координацию движений рук и ног, укреплять мышечно-связочный аппарат                           | Специальные упражнения в равновесии, упражнения скоростно-силового характера   |
| Старшая          | Сентябрь         | Ознакомительный | Познакомить с упражнениями в ведении шайбы, обводки   | Специальные упражнения индивидуальной направленности, упражнения направленные на формирования специальной посадки хоккеиста (полуприсед), амплитуды движения рук и координационной согласованности их движения с движением ног |
|                  | Октябрь – апрель | Обучающий       | Закреплять навык ведения шайбы, формировать технику удержания клюшки близко и далеко                                | Специальные упражнения в обводке, ведении, координационные упражнения, подвижные игры  |
| Подготовительная | Сентябрь         | Ознакомительный | Познакомить с упражнениями в передаче шайбы в парах, обучить выполнять передачу шайбы друг другу на клюшку на месте | Специальные упражнения в парах, демонстрация видео, презентации  |
|                  | Октябрь – апрель | Обучающий       | Закреплять навык взаимодействия в парах   | Подвижные игры, упражнения группового характера  |

**Методы проведения комплексов упражнений.** Упражнения можно проводить фронтальным, поточным, групповым методом придерживаясь физиологически оправданного дозирования нагрузки, согласно возрасту (см. таблицу 2). Задачи подготовительной части направлены на создание у детей интереса и эмоционального настроения к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения в беге и ходьбе с клюшкой включаются только после освоения обучающимися детьми этих движений без предметов. В основной части занятия можно обучать правильному удержанию клюшки двумя руками, ведению шайбы клюшкой, развивать моторику пальцев и рук посредством упражнений с шайбой.

Дети в процессе таких заданий учатся взаимодействию друг с другом, развивают коммуникативность и волевые качества (см. таблицу 3 и 4).

**Примерные упражнения с клюшкой и шайбой для включения в подготовительную часть занятия по НОД образовательной области «Физическое развитие»**

| Вид движения                 | Упражнения с клюшкой  |  |  |  |
|------------------------------|---|--|--|--|
|                              | 4-5 лет   |  |  |  |
| Ходьба (дистанция 15-20 м)   | На носках, клюшка в обеих руках на уровне плеч за головой   | На пятках, клюшка в обеих руках внизу за спиной  | Широким шагом клюшка в обеих руках перед грудью                          | Ходьба между расставленными предметами, клюшка на полу перед собой, удерживается одной рукой |
| Бег по 10-20 секунд          | С высоким подниманием колен, клюшка в обеих руках на уровне пояса, руки вперед, согнуты в локтях – касаться коленом ручку клюшки, спина прямая. | В парах приставными шагами, удерживая обеими руками концы клюшки, чуть наклоня туловище вперед | С опущенной клюшкой на пол, удерживая одной рукой, по сигналу смена руки | «змейкой» между предметами, клюшка на полу, удерживается одной рукой                         |
| Вид движения                 | 6-7 лет   |  |  |  |
| Ходьба (дистанция 20 - 30 м) | На носках клюшка в обеих руках вверх  | На пятках клюшка в обеих руках за плечами  | На внешнем крае стопы клюшка в обеих руках на уровне груди               | С высоким подниманием бедра, клюшка в обеих руках на уровне пояса                            |
| Бег до 30 секунд             | С высоким подниманием бедра, клюшка в согнутых руках перед собой, на уровне пояса   | Приставными шагами с переключением клюшки из руки в руку                                       | Удерживая клюшку двумя руками за спиной ниже пояса, с захлестом голени   | По сигналу бег в обратную сторону, клюшка удерживается впереди одной рукой с опорой о пол    |

Таблица 3

**Примерные упражнения с шайбой, с клюшкой для включения в основную часть занятий по НОД образовательной области «Физическое развитие»**

| № п/п    | Исходное положение  | Содержание упражнения  | Дозировка по возрасту      |                           |
|----------|---|--|----------------------------|---------------------------|
|          |   |  | 4-5                        | 6-7                       |
| С шайбой |   |  |                            |                           |
| 1        | Основная стойка ноги врозь, шайба в правой руке             | «Подъем»<br>1 – руки через стороны вверх подняться на носки, переложить шайбу в левую руку<br>2 – опустить руки<br>3–4 – повторить движение в другую сторону | 4-6 раз                    | 6-8 раз                   |
| 2        | Основная стойка, шайба в правой руке вперед, левая на поясе | «Кружочки»<br>1–4 – движение правой кистью вправо<br>5–8 – движение кистью влево<br>Повторить для левой руки   | По 4 раза в каждую сторону | По 8 раз в каждую сторону |
| 3        | Узкая стойка ноги врозь, шайба в пра-                       | «Орбита»<br>1–2 – переключать шайбу за   | 4-6 раз                    | 6-8 раз                   |



| №<br>п/п  | Исходное положение   | Содержание упражнения   | Дозировка по возрасту     |                       |
|-----------|--|---|---------------------------|-----------------------|
|           |  |   | 4-5                       | 6-7                   |
|           | вой руке   | спиной и перед собой вокруг туловища по часовой и обратно   |                           |                       |
| 4         | Широкая стойка ноги врозь, руки вверх, шайба между ладоней         | «Замочек»<br>1 – наклон вниз руки маховым движением между колен<br>2 – вернуться в и.п.   | 4-6 раз                   | 6-8 раз               |
| 5         | Широкая стойка ноги врозь, руки на поясе, шайба между стоп на полу | «Подъемный кран»<br>1 – наклониться, взять шайбу правой рукой и поднять вверх<br>2 – наклониться вниз, положить шайбу обратно, выпрямится в и.п.<br>3 – наклониться взять шайбу левой рукой, поднять вверх<br>4 – наклониться положить шайбу на пол, вернуться в и.п. | 4-6 раз                   | 6-8 раз               |
| 6         | Основная стойка, шайба зажата между стоп, руки согнуты в локтях    | «Мячики»<br>Прыжки на месте или с продвижением, не теряя шайбы  | 10 раз                    | 15-20 раз             |
| С клюшкой |  |   |                           |                       |
| 1         | Основная стойка, клюшка в опущенных руках                          | 1 – правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться<br>2 – вернуться в и.п.<br>3 – левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться<br>4 – вернуться в и.п.   | 4-6 раз                   | 6-8 раз               |
| 2         | Основная стойка, клюшка в опущенных руках                          | 1 – руки вперед<br>2 – руки вверх<br>3 – руки за голову<br>4 – и.п.   | 4-6 раз                   | 6-8раз                |
| 3         | Основная стойка, клюшка в обеих руках на уровне груди              | 1 – руки вверх<br>2,3 – правую ногу вправо на носок, наклон туловища вправо<br>4 – и.п.<br>5–8 – повторить движения в левую сторону   | 4-6 раз                   | 6-8 раз               |
| 4         | Основная стойка, клюшка в правой руке вперед, левая на поясе       | 1–10 повороты кисти руки вправо-влево<br>1–10 те же движения для левой руки   | По 10 раз для каждой руки |                       |
| 5         | Стойка ноги врозь, клюшка в опущенных руках                        | 1 – присесть, руки к плечам<br>2 – и.п.   | 10-12 раз                 | 10 раз<br>в 2 подхода |
| 6         | Клюшка на полу попереки. Стойка правой ногой вперед за клюшкой     | Прыжки со сменой ног  | До 20 раз                 |                       |
| 7         | Стоя клюшку держать в обеих руках, крюк справа концом вверх.       | Выполнять наклон туловищем вперед и ставить клюшку на «подшву» справа от себя, чуть сгибая ноги в коленях   | До 10-15 раз              |                       |

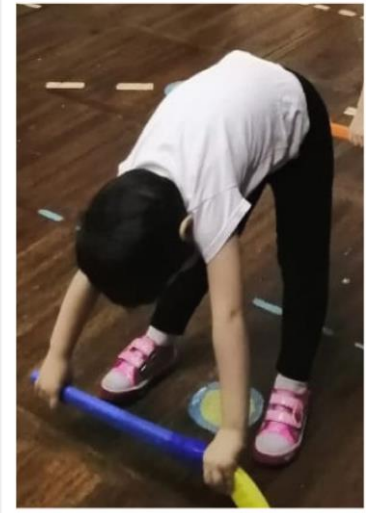
| № п/п | Исходное положение   | Содержание упражнения  | Дозировка по возрасту |     |
|-------|--|--|-----------------------|-----|
|       |  |  | 4-5                   | 6-7 |
| 8     | Стоя, ноги врозь на удобную ширину, клюшка в обеих руках вперед крюком | Принимать положение полуприсед, немного наклоняя туловище так, чтобы плечи находились над коленным суставом, а клюшка двигалась вперед | До 10-15 раз          |     |

Таблица 4

**Игровые задания для обучения владению клюшкой и шайбой в основной части занятия по НОД образовательной области «Физическое развитие»**

| Двигательный навык, физическое качество     | Содержание упражнения   | Инвентарь   | Методические рекомендации  |
|---|---|---|--|
| Обводка, развитие координации               | «Карусель»<br>Перемещать шайбу вдоль обозначенной линии (канат), удерживая клюшку двумя руками, справа и слева.   | Клюшки по числу детей и шайбы, канат  | Без коньков, на снегу, или мяч по траве, проводить поточным способом по кругу  |
| Ведение шайбы                               | «Челнок»<br>На линии старта лежит шайба. Клюшкой, удерживая ее двумя руками, довести до параллельной линии, обратно вести кубик                                       | Кубики, клюшки и шайбы по числу занимающихся, разметка линий.                                 | Без коньков, на снегу или мяч по траве. Проводить фронтальным способом   |
| Выполнение передачи                         | Дети в парах, удерживая клюшку, справа или слева выполняют друг другу передачу, так чтобы она попала на клюшку точнее.  | Клюшки по числу участников, 1 шайба на пару   | Без коньков, на снегу или в зале, групповым способом   |
| Быстрота, ловкость, координация             | «Эстафета»<br>Две-три команды. По команде марш, ребенок с клюшкой обводит стоящий в 5 метрах флажок и возвращается к линии старта, передавая шайбу на линии и клюшку. | Флажок на стойке (конус), клюшки по числу команд  | На снегу или спортзале. Групповым способом   |
| Развитие восприятия дистанции               | «Попади в ворота»<br>Перед воротами на расстоянии 5-8 метров чертится линия, на нее выкладываются 5 шайб. По очереди дети выполняют бросок по воротам                 | Ворота на две группы детей, клюшки по числу детей, или на подгруппу, 5 шайб на одну подгруппу | Для выполнения этого упражнения требуется соблюдения техники безопасности: во время выполнения бросков все находятся за линией броска, после выполнения бросков, шайбы собираются и снова выкладываются на линию |
| Развитие точности движений, глазомера, ком- | «Сбей кеглю»<br>На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети должны   | 5 кеглей на 1 ворота, 2-3 клюшки (на каждую команду 1), ворота                                | Соблюдать технику безопасности, в зоне броска не должно  |

| <b>Двигательный навык, физическое качество</b>             | <b>Содержание упражнения</b>   | <b>Инвентарь</b>   | <b>Методические рекомендации</b>  |
|--|--|--|---|
| муникативных свойств личности                              | постараться шайбой сбить кеглю с расстояния 3-4 метра  |  | быть детей. За разный цвет кеглей можно начислять разные очки. Количество кеглей можно изменять   |
| Владение клюшкой и шайбой в движении, развитие координации | «По кругу!»<br>Все участники с клюшками располагаются по кругу на расстоянии 2-3 шагов. В центре круга шайба. Вызывают кого-то одного, тот должен обвести всех детей то слева, то справа, перекладывая шайбу | Клюшки по числу детей, 1 шайба на группу из 5-7 человек              | Для лучшей траектории движений, занимающихся лучше ставить на размеченный лентой или конусами круг  |
| Техника передачи шайбы, точность                           | «У бортика»<br>Это упражнение выполняется у стены на расстоянии 5-10 метров  | Клюшки и шайбы по числу участников, площадка с бортиками или стенкой | Расстояние сначала выбирается небольшое, затем по мере того как растет точность, сила и качество передачи расстояние увеличивается, добавляются ориентиры |



## Литература:

1. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. – М.: Педагогика, 1978. – 168 с.
2. Игры и развлечения детей на воздухе/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – 224с., ил. (Б—ка воспитателя дет. сада).
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. Изд. 2-е, испр. и доп.- М.: Просвещение, 1969. – 182с., ил.
4. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА\_СИНТЕЗ, 2019. – 352 с.