

Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой

- Броски шайбы с места в цель (расстояние 2—3 м). Постепенно увеличиваются расстояние до цели, сила броска и уменьшается мишень.
- Броски шайбы после ведения. Постепенно увеличиваются скорость движения, расстояние до цели, сила броска и уменьшается цель.
- Броски шайбы в сочетании с другими действиями.
- Удар по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны.
- Удар по медленно скользящей шайбе справа, слева.
- Удар по шайбе после ведения. Скорость ведения постепенно увеличивается.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

(по обучению детей старшего дошкольного возраста
элементам игры в хоккей в валенках)



Гонка с булавами

Для игры нужны гимнастические булавы. Если булав не имеется, можно использовать деревянные городки или просто сделать деревянные столбики высотой 15 -20 см.

Дети делятся на несколько команд по 3—5 человек в каждой. Все команды строятся на стартовой линии в колонны. Против команды — булава, каждый игрок имеет клюшку. После сигнала все игроки, стоящие первыми в колонне, гонят булаву клюшкой так, чтобы она не упала, до установленного места. Затем возвращаются и передают эстафету следующему игроку по команде. Если во время гонки булава упадет, ее надо поднять, а затем продолжать гонку.

Мяч — «печать»

Для проведения игры нужен маленький резиновый мяч. Все участники с клюшками, кроме водящего, свободно располагаются на площадке. После свистка воспитателя водящий убегает от игроков перемещаясь по катку в любом направлении. Остальные играющие также перемещаются по катку и перекидываются мячом, которым они должны осалить водящего. Кто осалит водящего, сам становится водящим.

Салочки

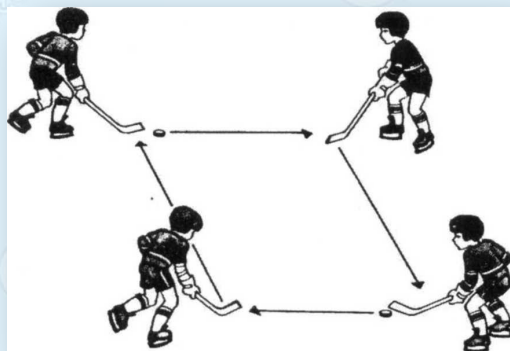
У всех играющих — клюшки. Один выбирается водящим. Дети свободно располагаются на площадке. Цель водящего — ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его, и тогда тот становится водящим. Вместо тяжелой резиновой шайбы используется лёгкая пластмассовая (они продаются в магазинах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

Игра с мячом

Участники игры с клюшками в руках образуют круг и становятся на расстоянии двух-трех шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий небольшой мяч и ударом клюшки старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают мяч назад. Тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.

Футбол на льду

Дети делятся на команды по четыре человека в каждой, которые располагаются в 3 м друг от друга. Все игроки — с клюшками, а у команды — две шайбы. После сигнала воспитателя первый и третий игроки четверки передают обе шайбы по кругу. Штрафное очко получает ребенок, у которого окажутся обе шайбы. При повторении игры шайба передается в противоположную сторону.



«Догони пару»

(2 - 4 раза, темп быстрый)

Построение в две шеренги на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу вторые номера убегают, первые догоняют, и наоборот.

«Берег - море»

(15 - 20 прыжков, темп быстрый)

Прыжки по сигналу ведущего: «берег» (из круга), «море» (в круг).

«Снайперы»

(4 - 6 раз правой и левой рукой, темп умеренный)

Метание снежков или малых мячей то левой, то правой рукой в цель (кегли) с расстояния 4 - 5 м.

«Стоп»

(3 - 4 раза, темп быстрый)

Бег врассыпную, по свистку остановиться и принять стойку хоккеиста.

«Передай шайбу»

(расстояние – 3 м; 8 - 10 раз, темп умеренный).

Передача шайбы друг другу и остановка ее клюшкой.

«Гонки с шайбой»

(расстояние - 5м; 2 - 3 раза, темп быстрый).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

«Этюд «Четыре стихии»

Играющие стоят в кругу. На слово «земля» опускают руки вниз, «вода» - вытягивают их вперед, «воздух» - поднимают, «огонь» - вращают руками в лучезапястных и локтевых суставах. (1 минута)

«Квадрат»

Ведение шайбы клюшкой в колонне по квадрату (4x4 м) (2 раза)

«Забей в ворота»

(2 раза, расстояние до ворот - 2 м, темп умеренный)

Забивать шайбу в ворота с места. Побеждает команда, забросившая больше шайб.

«Воробьи - вороны»

Первая шеренга - «воробьи», вторая - «вороны». По словесному указанию «Воробьи» или «Вороны» прыжки шеренгами друг за другом с целью поймать соперника. Пойманные выбывают на одну игру. (2 - 3 раза, темп быстрый)

«Не выпусти шайбу из круга»

Ребята стоят по кругу, в центре - водящий, у его ног шайба. Водящий старается ударом ноги протолкнуть шайбу между играющими, а те не пропускают ее, отбивая клюшками обратно. Если шайба вышла из круга, дети считаются проигравшими. (1 - 2 минуты, темп быстрый)

«Квадрат»

Ведение шайбы клюшкой в колонне по квадрату. (2 раза)

«Лабиринт»

(2 раза, темп умеренный)

Ведение шайбы между стойками.

«Ледяная карусель»

(4 раза, темп умеренный)

Ведение шайбы по кругу справа, слева от себя, с поворотом и остановкой по сигналу, не отрывая шайбу от клюшки.

«Землемеры»

Игра - аттракцион «Кто скорее измерит клюшкой хоккейное поле?»

При переключении клюшки их одной руки в другую не отрывать один конец клюшки от земли. (2 раза)

«Передай шайбу друг другу»

(4 раза, темп средний)

Стоя на месте на расстоянии 3 м друг от друга, выполнять точную передачу шайбы.

«Салочки»

(2 раза, темп быстрый)

Передвижение с клюшками и шайбами по всему игровому полю, не давая себя осалить (начинать по сигналу с разных сторон). Осалить можно только в зоне нападения. Водящий (без клюшки и шайбы) находится на расстоянии 5 - 6 м от игрового поля, движется навстречу игрокам.

«Будь внимателен»

Обычная ходьба по кругу, бег правым и левым боком, обычный бег (использовать в качестве сигнала зрительные ориентиры). По ходу движения дети берут клюшки и кладут их за голову, на плечи (хват обеими руками с двух концов). (2 минуты, темп быстрый)

«Попрыгунчики»

Продвигаться вперед, перепрыгивая через клюшки. Условие: не делать дополнительных прыжков. (2 раза, темп быстрый)

«Поспеши, не сбей»

Ведение цепочкой друг за другом шайбы, не отрывая от нее клюшку, обводя предметы, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга (три предмета). (2 раза, темп быстрый)

«Не пропусти шайбу»

Задача нападения - провести шайбу с передачей мимо защитников и попасть в ворота. Задача защиты - перехватить шайбу, помешать нападающим. (4 раза)

«Загони в ворота»

Ведение шайбы толчком справа и слева и забрасывание шайбы в ворота после ведения (расстояние - 10м). (2 раза, темп быстрый)

«Сбей колпак со снежной бабы»

Метание снежков, мячей в вертикальную цель, находящуюся на расстоянии 4 - 5 м, способом от плеча правой и левой рукой. (2 минуты)

«Сбей кегли»

(6 - 8 раз, темп умеренный)

Броски шайбы слева и справа от себя в цель.

«Свободные игры с клюшкой и шайбой»

(2 - 3 минуты)

Дети самостоятельно выполняют любые упражнения.

«Хоккеисты»

(8 - 10 раз)

Игра в хоккей по упрощенным правилам.

Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой

- ☐ Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
- ☐ Вести шайбу стоя на месте (имитация ведения).
- ☐ Посылать шайбу в разные стороны вблизи от ног: вправо, влево, вперед, назад.
- ☐ Посылать шайбу в разные стороны то увеличивая, то уменьшая амплитуду движения.
- ☐ Вести шайбу не отрывая ее от клюшки по кругу.
- ☐ Вести шайбу не глядя на нее.
- ☐ Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения.
- ☐ Вести шайбу по кругу вправо, влево.
- ☐ Вести шайбу между стойками или кеглями.

