

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Игра-ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Подвижная игра-важный фактор физического и нравственного развития ребенка. Игры с элементами спорта являются высшей формой обычных подвижных игр, поскольку требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, морально-волевой устойчивости. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создающуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Программа ДОУ предусматривает ознакомление детей с различными видами спортивных игр и упражнений, начиная со старшего дошкольного возраста. Какие же это игры. Конечно, всеми любимые баскетбол, футбол, бадминтон и настольный теннис. На физкультурных занятиях дети с большим интересом знакомятся с мячами, ракетками, осваивают простейшие технические действия, выполняют игровые задания.

Вы, уважаемые родители, тоже можете помочь своим детям в освоении двигательных действий с мячом и ракеткой, а также окунуться ненадолго в свое детство, играя с сыном или дочкой. Предлагаю вашему вниманию небольшую подборку игровых упражнений по видам спорта.

**Используя предложенные
двигательные задания, дети
научатся простейшим
действиям с мячом и ракеткой,
приобретут необходимые умения
и навыки, обогатят свой
двигательный опыт.**



*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 11 «Берёзка»
городской округ город Кулебаки*

Буклет для родителей:

**«Обучение детей 6-7 лет
элементам спортивных игр в
домашних условиях для развития
двигательной активности»**



**Буклет разработала
воспитатель
Пичугина В.В.**

городской округ город Кулебаки

2025 г

ФУТБОЛ

Конечно, играть в футбол дома чревато последствиями в виде разбитых окон и зеркал. Поэтому я подобрала для вас безопасные упражнения:

1. «Погладь мячик» Прокатывание мяча стопой от носка к пятке вперед-назад 8-10 раз каждой ногой.

2. «Часики» Прокатывание мяча внутренними поверхностями стоп от левой ноги к правой 8-10 раз.

3. ВЕДЕНИЕ. РЕБЕНОК С МЯЧОМ ДВИЖЕТСЯ ВПЕРЕД, ПОДТАЛКИВАЯ ПЕРЕД СОБОЙ МЯЧ ПОДОШВОЙ ТО ПРАВОЙ, ТО ЛЕВОЙ НОГИ ПООЧЕРЕДНО. ВАРИАНТ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ: толкать мяч подъемом (сначала только правой ногой, потом только левой, далее можно поочередно)

4. ИГРА С ВОЗДУШНЫМ ШАРИКОМ. РЕБЕНОК ПОДБРАСЫВАЕТ ВОЗДУШНЫЙ ШАР И ВЫПОЛНЯЕТ КОМАНДЫ ВЗРОСЛОГО. РУКА-ПОДБИВАТЬ МЯЧ ВВЕРХ РУКОЙ, ГОЛОВА- ПОДБИВАТЬ МЯЧ ГОЛОВОЙ, НОГА- ПОДБИВАТЬ НОГОЙ (МОЖНО КОЛЕНОМ)

Если позволяет площадь, то можно включать ведение мяча по кругу, змейкой между предметами или проявить инициативу и придумать свои упражнения.

БАСКЕТБОЛ

В домашних условиях можно выполнить много упражнений «Школы мяча» по начальному освоению элементов баскетбольной техники.

1. Бросок мяча в пол, ловля после отскока.

2. Бросок мяча вверх и ловля после отскока от пола.

3. Бросок вверх и ловля. Усложнение: после броска выполнить хлопок в ладоши (или другое задание)

4. Перебрасывание мяча в парах (с кем-то из родителей, братом или сестрой).

5. Отбивание мяча от пола.

Некоторые упражнения можно выполнить даже при отсутствии мяча. Например, броски вверх и друг другу можно выполнять мягкой игрушкой, подушечкой, или другим подходящим предметом.



БАДМИНТОН

Играть в бадминтон дома, конечно, не получится, но можно выполнить много интересных упражнений с воланом и ракеткой.

1. Передавать волан перед собой и за спиной из руки в руку. То же под ногой.

2. Подбрасывать волан вверх и ловить. Перебрасывать из руки в руку.

3. Подбивать волан рукой, как ракеткой.

4. Пронести волан на ракетке, покружиться, присесть, передать ракетку в другую руку и др.

5. Игра с воздушным шариком: отбивание шара ракеткой на месте, в движении; в парах.

