

Уважаемые родители!

Приближается лето, самое лучшее время для занятий физкультурой и закаливанием детей!

Я предлагаю Вам за летний период упражняться в умении детей отбивать мяч и прыгать через скакалку. Пришлите, пожалуйста, нам фотоотчет или видео в группу «Родители старшей группы».

Школа мяча.

Система упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными., подбирают в соответствии с навыками детей владеть мячом.

Первая группа упражнений:

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

Вторая группа упражнений (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того, как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем одной левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

Третья группа упражнений:

- 1) Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать.
- 3) Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать.
- 4) Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать.
- 5) Ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.

Можно предложить детям выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.



Техника прыжков со скакалкой.

Исходное положение для прыжков:

- встать прямо;
- скакалку закинуть за спину;
- взгляд направить перед собой;
- слегка согнуть руки в локтях;
- кисти отвести на 15-20 см от бедер;
- находясь в и. п. начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко не подпрыгивать.



Воспитатель Крылатова Т.С.