МАДОУ ЦРР –ДЕТСКИЙ САД №123 ГОРОД ТЮМЕНЬ

КОНСУЛЬТАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПУНКТ

Спортивные упражнения для развития меткости ребёнка

Консультация инструктора по физической культуре

Зыряновой Лилии Николаевны

Быть **метким** необходимо не только при достижении определенного результата в спортивной, военной и других видах деятельности; **меткость** имеет также прикладное значение в быту, в игре. **Развитие меткости**, предусмотрено содержанием программы физического воспитания, начиная с первого года обучения:дети осваивают технику метания малого мяча в цель и на дальность.

Меткость имеет свою специфику. Ее особенность - высокая координированность двигательных и вегетативных систем, а также устойчивость

нервно-психического состояния.

Развитие меткости помогает улучшить глазомер, **развивает** чувство времени и пространства. А еще **меткость** невозможна без умения длительное время оставаться в одной позе и концентрироваться.

Как развивать меткость дома?

Мяч на веревке:

подвесьте в дверном проеме мяч на веревке на уровне глаз ребенка. Задача ребенка попасть по мячу ладошкой. Поймать мячик в движение -- задачка не из простых.

Дартс

Да, эта игра отлично **развивает меткость**.

Игра Кольца:

условия предельно просты – несколько игроков поочерёдно накидывают кольца на колышки *(кегли, вешалки, крючки)* установленные в паре метров. Минимум инвентаря. Можно играть как в квартире, так и на свежем воздухе.

Развивайте меткость у детей играя вместе!

Броски в мишени

Для игры понадобится любая мишень – корзина, ведро, коробка, подушка и др., а так же маленькие резиновые мячики или мешочки с наполнителем (крупа или любой сыпучий материал). Можно для метания применить любые мягкие небольшие игрушки. На полу определить черту (стартовая линия) на расстоянии 1 м от мишени и от этой черты забрасывать предметы в мишень. Постепенно мишень отодвигать от стартовой линии на большее расстояние.

Сходу - в цель

На площадке обозначается линия старта, на расстоянии 10 м от нее — линия броска, далее через 10 м устанавливается мишень размером 0,5-0,8 м. Участник игры бежит от стартовой линии до линии броска и с ходу бросает теннисный мяч в мишень. Все игроки выполняют броски по очереди.

Попади в корзинку

Для игры понадобиться небольшая корзинка или детское пластиковое ведерко и веревка. Корзинку подвешивают так, чтобы она могла раскачиваться, как маятник. Для более равномерного движения на дно можно насыпать немного земли или песка. Двое играющих встают в нескольких метрах от корзинки, повернувшись лицом в одну сторону, и пытаются забросить в нее какие-нибудь мелкие предметы, например камешки. У одного игрока — камешки темного цвета у другого — светлые.

Также можно использовать желуди, шишки и т. д. Игра заканчивается, когда корзинка перестает качаться. Из нее высыпают содержимое и подводят итоги игры. Выигрывает тот, чьих предметов в корзинке больше.

Ямки

На ровной площадке чертится заостренной палочкой черта, в 2-3 метрах от нее выкапывается небольшая ямка, через 1,5 м — другая, еще через 1,5 м — третья. Играют несколько человек, у каждого — небольшой камешек или другой предмет, который удобно кидать в ямки.

Игроки должны попасть, не промахиваясь, во все три ямки подряд, начиная с ближней. Если это удалось, то задание усложняется, теперь надо попасть в ямки в обратном порядке, сначала в дальнюю, затем — в среднюю и в ближнюю. Если и с этим игрок справился без промахов, его задача попасть в эти же ямки так: сначала в среднюю ямку, затем — в ближнюю, потом — в самую дальнюю.

После этого он — бесспорный победитель. Если игрок промахнулся, кидает камешки следующий участник игры.

Расстояние до ямок и между ними может меняться в зависимости от возраста и тренированности детей.