

Консультация для родителей

«Игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, для занятий в домашних условиях»



Уважаемые родители!

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Многие зависят от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения.

Представляю Вашему вниманию несколько упражнений для развития и совершенствования важнейших физических качеств – ловкости, быстроты и выносливости у детей в домашних условиях.

- ***Прыгни и повернись.***

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

- ***Быстро переложи мяч.***

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

- ***Ударь и догони.***

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

- ***Проведи мяч.***

По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

- ***Волчок.***

Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

- ***Догони обруч.***

Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

- **Юла.**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

- **Удочка.**

Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Систематическое выполнение этих игровых упражнений способствует не только развитию ловкости, выносливости и быстроты, но и в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.

**Консультацию подготовил: инструктор ФК (бассейн), ГБДОУ № 52, Фирсов Сергей
Владиславович**