***Упражнения на развитие точности и координации движений***

***Меткий бросок***

Используется напольный кольцеброс, состоящий из кресто­вин с четырьмя вертикальными палочками для колец.

*Исходное положение*: ребенок стоит прямо, рядом с коль-цебросом, в руке держит кольцо. По сигналу взрослого он на­брасывает кольцо на палочку кольцеброса. При точном попада­нии делает шаг назад и повторяет бросок с более отдаленной дистанции. При неудаче делает шаг вперед, то есть упражнение повторяется в более легких условиях.

*Выполнить 6-8 бросков.*

***Кегли***

Используются наборы кеглей и мячей. Кегли выстраивают вряд.

*Исходное положение*: ребенок сидит на ковре, ноги в сторо­ны, в руках он держит мяч. Расстояние от него до кеглей подби­рается индивидуально. Прокатывая мяч по полу, ребенок дол­жен сбить кегли. В зависимости от результата можно увеличить (или наоборот - уменьшить) расстояние от ребенка до кеглей.

*Упражнение повторить 6-8 раз.*

***Детский баскетбол***

Используется деревянный куб размером 35 х 35 см с круг­лым отверстием (диаметр 14 см) на одной из граней. Можно взять крепкую картонную коробку, вырезав в ней предваритель­но круглое отверстие. Куб (или коробка) устанавливается отвер­стием вверх.

*Исходное положение*: ребенок стоит прямо рядом с кубом, в руках держит мяч. Нужно попасть мячом в отверстие. Если мяч точно попадает в цель, то ребенок делает шаг в сторону от куба, при неудаче остается на месте или встает ближе к кубу. Победи­телем считается игрок, набравший большее число очков на боль­шем удалении от куба.

*Выполняется 5 бросков двумя руками, затем по 5 бросков правой и левой рукой.*

***Подъемный кран***

Куб устанавливается круглым отверстием вверх.

*Исходное положение*: ребенок держит мяч, стоя слева от ку­ба на расстоянии вытянутой руки. Нужно попасть мячом в от­верстие куба плавным движением левой руки вперед - в сторону. Если бросок сделан удачно, ребенок встает справа от куба и бро­сает мяч правой рукой. Сначала движение совершается при зри­тельном контроле, затем без контроля зрения.

*Упражнение повторить по 5 раз правой и левой рукой.*

***Детский футбол***

Сооружаются «футбольные ворота» размером 35 х 35 см (гра­ницы ворот обозначаются любыми предметами).

*Исходное положение*: ребенок сидит на ковре, ноги в сторо­ны. Расстояние до «футбольных ворот» -5м (расстояние может корректироваться в соответствии с размерами вашей комнаты). Ребенок должен попасть в «ворота», прокатывая мяч по полу.

Заниматься предложенными упражнениями следует не менее двух раз в неделю по 10-15 минут. Не забывайте о том, что де­тям нравятся соревнования. Поэтому если в семье один ребенок, то его «соперником» должен стать кто-то из взрослых.