***КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОМА ?***

*Идем играть в футбол!*

Большинство взрослых в детстве во дворах играли в футбол. Современные дети тоже с удовольствием гоняют мяч. Футбол не только тренирует мышцы ног и учит ориентиров-ке в пространстве, но ребенок еще и приобретает навыки командной коллективной игры.

Для игры с элементами футбола полезно научиться некоторым упражнениям, которые развивают скорость, ловкость, координацию движений, своеобразное «чувство мяча»: — подкинуть мяч ногой и поймать его руками; — несколько раз подряд подкинуть мяч вверх ногой, а отбить его верхом стопы или внутренней ее стороной; — ударами ноги вести мяч по прямой линии, змейкой, огибая предметы, попеременно правой и левой ногой; — остановить внутренней частью стопы катящийся мяч и послать его обратно.

Площадка для игры в футбол должна быть ровной, без ямок, впадин, камешков. Научите ребенка подавать мяч мягким движением ноги. Важно, чтобы мяч не всходил за пределы игровой площадки, и особенно на проезжую часть улицы. «Мяч в стенку» Ребенок располагается перед стенкой или забором на расстоянии 3 метров. В произвольном темпе отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой несколько раз. «Обведи предмет» На площадке ставят кубики, кегли или камешки по прямой линии или по кругу. Ребенок обводит мяч правой и левой ногой вокруг предметов, не отпуская его далеко от себя. «Гол в ворота» Ворота обозначают кубиками или кеглями. Игрок становится на исходную линию (на расстоянии 4—5 метров от ворот) и по возможности точным движением ноги старается забить мяч в ворота. «Точный пас» Дети играют в паре — одним мячом на двоих. Передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно. «Сбей кубик» От исходной черты, с расстояния 4—5 метров, ребенок должен сбить мячом кегли или кубики, поставленные на одной линии с интервалом 0,5 метра. После небольшого разбега надо ударить по мячу и сбить им предмет. «Передай другому» Папа с ребенком располагаются на расстоянии 2 метров друг от друга. Главное в этом задании — быстрым и точным движением отбить мяч ногой партнеру, а тот таким же движением возвращает мяч обратно, и так несколько раз подряд. Мы идем гулять в лес!

**Родителям на заметку!**

Гуляя по лесу, для предотвращения несчастных случаев вам необходимо проверить, нет ли на деревьях в месте прогулки гнезд диких пчел или ос. Их укусы очень болезненны, и если гнездо все-таки есть, то для игр лучше подыскать другое место. Осмотрите и траву на лужайке, нет ли змей, ужей или ежей. Большую опасность могут пред-ставлять дикие лисы, к которым ребенок не должен приближаться. Объясните ребенку, что это не собака и гладить ее нельзя. Ямы, напол-ненные водой, колючие ветки сухого куста также представляют опас-ность для здоровья ребенка.

Лес и лужайка — отличное место для проведения игр, забав с детьми. Ребенок находится в окружении природы, и все вокруг — деревья, трава, пеньки, кустарники — может быть использовано для игр. Через ветки и канавки можно прыгать, на пеньки взбираться, на деревья влезать, упражняться в метании шишек. Можно поиграть в прятки, но границы полянки, где малыш может играть, должны быть обозначены. Догово-ритесь с ребенком о том, что он играет в поле вашего зрения, на расстоянии, доступном для контроля.

Если малыш играет в прятки с папой и мамой, «сидение в засаде» не должно быть слишком длительным, чтобы у ребенка не пропал интерес к игре.

Использование природных условий расширяет двигательные возможности малыша, обогащает его опыт и развивает умение справляться с неожиданными ситуациями, снижая вероятность получения травм на лугу, в лесу, в парке. Ребенок уже может самостоятельно спрыгнуть с пенька, перепрыгнуть через канавку, пройти по узкому мостику, подлезть под ветками кустарника, проявить смелость и решительность. Но есть ряд необходимых ребенку практических навыков, которым научить можете только вы, родители: —бег с горки лучше выполнять широкими шагами, с постановкой стопы целиком на всю поверхность или на пятку, с отклонением туловища назад, ноги при этом согнуты в коленях; —бег в гору эффективнее выполнять на передней части стопы мелкими шагами, а туловище наклонить вперед; —бежать по высокой траве удобнее короткими шагами, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. «Прыжки через шишки» Из шишек выкладывается несколько коротких полосок, с последовательным увеличением расстояния между ними: от первой до второй — 40 сантиметров, до третьей — 50 сантиметров, до четвертой — 60 сантиметров. Прыжки выполняются на двух ногате энергичным отталкиванием от земли. Место для игры должно быть ровным, без коряг и впадин.

***Мы играем в бадминтон!***

Малыш пяти лет уже может освоить игры с воланом и ракеткой. Бадминтон (как и большой и настольный теннис) развивает ловкость, быстроту, умение ориентироваться в про-странстве.

Покажите и объясните ребенку, что ракетку надо держать, как молоток при забивании гвоздей, не напрягая пальцы рук. Не следует изменять способ хвата ракетки во время ударов по волану. При подаче волана ноги надо слегка расставить, при этом левая нога ставится примерно на шаг вперед, волан держат за оперение левой рукой, правую руку с ракеткой отводят немного назад и вниз. Далее следует замахнуться и ударить по волану. Для точности удара нужно отбивать волан не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше.

Вначале ребенку лучше поиграть с папой или мамой, которые могут более точно подать волан и принять его, ну а после освоения приемов игры можно поиграть в парах со сверстниками.

Начинать учиться играть в бадминтон можно с подготови-тельных упражнений. Попробуйте вместе с ребенком выполнить некоторые из них. «Не урони» Ноги слегка расставлены, в руках волан. Надо подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе. «Перебрось и поймай»Ноги слегка расставлены. Нужно подбросить волан одной рукой, а поймать другой, стоя на месте, а потом продвигаясь вперед на небольшое расстояние. «Попрыгунчики» У ребенка в руках волан и ракетка. Он подбрасывает волан ракеткой, старается ударить как можно большее количество раз, не давая упасть ему на землю. После того как ребенок научится отбивать волан ракеткой на месте, это упражнение можно усложнить: передвигаться вперед шагом в произвольном темпе. «Летающий волан» Двое детей встают друг напротив друга на расстоянии по-лутора метров. У каждого в руках ракетка. У одного из играющих — волан. Дети перебрасывают волан друг другу рукой, а отбивают его ракеткой поочередно. «Через сетку» Данное упражнение выполняется тогда, когда освоены более простые приемы игры. Дети парами или взрослый с ребенком упражняются в подаче волана через сетку, натянутую на высоте 130 сантиметров от земли.