

## Консультация для родителей «Точность, координация, меткость»

Упражнения в метании способствуют укреплению мышц рук и туловища. Развивают ловкость, глазомер, координацию и точность движений. Воспитывают настойчивость и целеустремленность при выполнении двигательных заданий.

В дошкольном возрасте детей обучают метанию предметов на дальность, в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель.

Предлагаем вашему вниманию игровые упражнения в метании предметов необычным способом:

- ✚ Метание мешочка вперед и назад, удерживая его на ладони правой или левой руки, ладонях обеих рук. Упражнение выполняется из разных исходных положений: стоя на одной, на двух ногах; лежа на спине; сидя на стуле; сидя на пятках; сидя, ноги врозь. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на возвышенности.
- ✚ Метание мешочка вперед и назад, удерживая его на тыльной стороне ладони правой или левой руки, тыльной стороне ладоней обеих рук. Упражнение выполняется из разных исходных положений: стоя на одной, на двух ногах; сидя на стуле; сидя на пятках; сидя, ноги врозь. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на возвышенности.
- ✚ Метание мешочка вперед и назад, удерживая его на правой и левой руке, согнутой в кулак. Упражнение выполняется из разных исходных положений: стоя на одной, на двух ногах; сидя на стуле; сидя на пятках; сидя, ноги врозь. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на возвышенности.
- ✚ Метание мешочка, удерживая его на руке, согнутой в локтевом суставе. Упражнения выполняется из разных исходных положений: стоя на одном колене; сидя на пятках.
- ✚ Метание мешочка, лежащего на правом и левом плече в цель.

- ✚ Метание мешочка, лежащего на подъеме стопы в цель и на дальность. Движение выполняется махом прямой (правой или левой) ногой.
- ✚ Метание мешочка, удерживая его между стопами ног в цель и на дальность. Выполняется прыжком и махом ногами.
- ✚ Метание мешочка, лежащего на колене согнутой ноги в цель и на дальность. Также можно подбросить мешочек вверх и поймать руками.
- ✚ Метание мешочка, лежащего на внешней стороне ступни в цель и на дальность маховым движением прямой ноги.
- ✚ Метание мешочка, лежащего на голове. Присесть, подпрыгнув, подбросить мешочек вверх и поймать его руками.
- ✚ Метание мяча стопами ног вперед или назад на дальность из исходного положения - лежа на спине.
- ✚ Метание предмета правой и левой рукой в цель и на дальность из исходного положения - лежа на животе.
- ✚ Метание мешочка, лежащего на подъеме стопы в цель и на дальность из исходного положения - стоя на четвереньках, животом вверх.



*Инструктор по физической культуре*  
Осминина Оксана Владимировна