

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ БРОСАНИЯ И МЕТАНИЯ





Перед тем как развивать у ребенка навыки бросания и метания, ознакомьтесь с основными техниками этих движений и узнайте о пользе бросания и метания для физического развития ребенка.

- ☒ *Развивайте у ребенка так называемое **«чувство мяча»**, так как мяч является основным, наиболее удобным для бросания и метания предметом.*
- ☒ *Покажите ребенку пример **различных действий с мячом** – как держать в одной руке, как ловить брошенный мяч, как подбрасывать и ловить мяч, как перебрасывать его с руки на руку, отталкивать, катать, бросать в заданном направлении и т. д.*
- ☒ *Покажите ребенку **примеры метания** мяча на дальность и примеры разных способов метания в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку, с разбега.*

- ☑ По мере освоения ребенком техники метания мяча предлагайте **ему придумать свои задания на метание** – например, метание на бегу, метание мяча после десяти ударов об пол, метание другой (не ведущей) рукой и т. д.
- ☑ **Объясняйте ребенку**, как держать руку, как замахиваться, в какой момент движения отпускать мяч, как должно быть расположено туловище при том или ином виде броска, как при броске переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.
- ☑ После успешного усвоения техники метания мяча предложите ребенку **пометать в цель или на дальность другие предметы** – мячи большего или меньшего размера, предметы большего или меньшего веса – мешочки с песком, скомканные бумажки, природные материалы – шишки, снежки, камешки (соблюдайте меры безопасности), спортивный инвентарь – фрисби, биты для игры в городки и т. д.





СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТЕХНИКИ БРОСАНИЯ/МЕТАНИЯ

- ☒ Обеспечьте ребенка комфортной одеждой, которая не будет сковывать его движения.
- ☒ Обеспечьте ребенку инвентарь для метания (основной мяч, с которым будет выполняться большинство упражнений, а также несколько мячей большего и меньшего размеров).

Мяч должен быть помещен в место, где ребенок всегда его сможет взять в свободное время для тренировки, игры и простейших манипуляций.

