**Консультация для родителей: «Организация физического воспитания в семье»**

**Организация физического воспитания детей в семье**

У каждого из **родителей** есть желание видеть своих детей умелыми, ловкими, грациозными и подтянутыми. Существуют универсальные игрушки, которые позволяют взрослым **организовать** интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников, - скакалка и мишень с дротиками *(дартс)*.

Игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции. Для девочки шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм *«больших девочек-школьниц»*, а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Овладение умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов. Вначале прыжки выполняются медленно, движения рук и ног ребёнка не синхронизированы. По мере тренировок дети овладевают следующими видами прыжков: ноги скрестно – ноги врозь, на одной и на двух ногах; с промежуточными подскоками; прыжки парами и др. При систематических занятиях длительность непрерывных прыжков со скакалкой может доходить до 2-3 минут.

Дартс является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям с детьми пап и дедушек. На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс (с шариками на *«липучках»* или магнитными дротиками, а затем перейти к играм с настоящими дротиками – стрелками.

Основное назначение игры в дартс – развитие глазомера и меткости ребёнка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Овладение умением бросать дротики в цель происходит в несколько этапов. Вначале перед ребёнком ставится задача просто попасть в мишень. При этом важно научить детей бросать от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Повторив бросок много раз, ребёнок привыкает к правильному движению руки и туловища, которые в момент броска резко подаётся вперёд, но равновесие при этом не нарушается. Затем можно предложить детям совершать броски в определённый сектор мишени, зарабатывая определённое количество очков.

Игровые упражнения со скакалкой.

У каждого участника в руках короткая скакалка.

• Перепрыгнуть вперёд – назад через опущенную неподвижную скакалку.

• То же, покачивая скакалку.

• Взять скакалку в одну руку и вращать произвольным способом боку от себя. При ударе скакалки об пол *(о землю)* подпрыгнуть.

• То же, но при прыжках ноги в коленях не сгибать, стопы держать вместе *(прыгать невысоко)*.

• Вращать скакалку, сложенную вдвое, только кистью *(держа попеременно в правой и левой руке)*. Подпрыгивать невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе скакалки об пол *(о землю)*.

• Взять скакалку в обе руки и, медленно вращая её, попытаться перепрыгнуть.

• Постепенно ускорять темп выполнения предыдущего упражнения.

Игра в дартс.

На стене на расстоянии 1,5-2 м от ребёнка размещается мишень. У каждого игрока по пять дротиков *(затем их количество можно увеличить)*.

Броски дротиков в мишень. Выигрывает тот, кто попадает в мишень большее количество раз. Подсчёт очков не ведётся.

То же, но с подсчётом очков.

То же, но с подсчётом очков при попадании в сектор определённого цвета, например красного.

Броски в мишень выполняются поочерёдно правой и левой рукой.

С каждым последующим броском дротика игрок отходит от мишени на один шаг назад.

Броски в качающуюся мишень.