

Консультация инструктора по ФК Герасименко О.В. для родителей на тему:
«Как развить меткость»

1. Кладем мяч среднего размера в мешок или сетку.

Подвешиваем к «потолку» или в дверном проёме на удобной для ребенка высоте. Отбиваем мяч ладонками, кулачками. Он возвращается - отбиваем снова. Главное - попасть прямо по мячу. Ребенок научится чувствовать силу удара: сильно стукнешь, мяч обратно быстро летит, легонько стукнешь - мяч лишь качнется.

2. Спускаем мяч на веревке пониже - к полу. Расставляем на полу на пути мяча кегли или коробки. Целимся и пинаем. Стараемся одним ударом сразу сбить все кегли.

3. Теперь будем кидать мячики в мишень и развивать меткость. Для этой цели на стене приклеиваем две мишени на разной высоте. Кто быстрее попадет в цель? Можно кидать мячики разных размеров. Можно кидать целой «очередью» из мягких мешочков.

Мячики-мешочки очень выручают, когда детям хочется чем-нибудь покидаться. Изготовить их можно из детских носочков, старых перчаток или варежек. Сделайте их разными по мягкости и по весу: в одни положите поролон, в другие - вату, в третьи - синтепон. Завяжите мешочки веревками. Все! Мячики для кидания и метания готовы! Мешочки можно кидать в цель и не только.

4. Детские дротики. Меткость можно развивать и с помощью специальных детских дротиков. У таких дротиков тупые магнитные кончики. Дротик притягивается к мишени. И все же, метая такие дротики надо быть осторожным - рядом с мишенью стоять нельзя никому. На мишени есть цифры, так что метание дротиков легко совместить с запоминанием цифр. И самый простой способ для развития меткости.



5. Кидаем мячики в корзину или ведро. Кто больше закинет мячей?

6. Также великолепно развивает меткость игра с шариками и ракетками для настольного тенниса. Подбрасывайте шарик, а ребенок пусть постарается отбить его ракеткой.