**Уважаемые родители, предлагаю Вам игровые упражнения с метанием, которые вы можете выполнить с детьми дома или на улице:**

***«Попади в цель»***

Связываются 4 обруча (в виде цветка). Их кладут в центре комнаты, на расстоянии 3-4 м от них встают дети, родители. Каждый по очереди бросает в обруч мяч, шишку. Попадание в центр меду связанными обручами даёт 3 очка, а во все обручи – по одному. Выигрывает тот, кто первым наберёт условленное количество очков.

***«Самый меткий»***

Ребёнок и родитель стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит кегля или высокий кубик. Играющие стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кеглю на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит предмет к себе.

******

.

***«Мишень – корзинка»***

Корзинку подвешивают к ветке дерева и раскачивают. Дети, родители встают на расстоянии 3-4 шагов от неё и стараются забросить в корзину мелкие предметы, например

один – шишки, другой – камешки. Когда корзина перестаёт раскачиваться, производится подсчёт заброшенных предметов. Выигрывает тот, чьих предметов оказалось в корзине больше.

***«Кто дальше»***

У каждого из играющих в руке прямой прутик, на конце которого бумажная цветная ленточка. По сигналу бросают прутья – копья вперёд, стараясь забросить, как можно дальше.

***Важно:***

***Метание–*** входит в комплекс ГТО, который дети начитают сдавать с 6 лет.

***Виды метания:***

-в горизонтальную цель

-в вертикальную цель

-вдаль

***Горизонтальной*** целью может служить ящик, пенёк, корзина. ***Вертикальной*** – щит с нарисованным кругом, обруч, дерево.



***В метании*** надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук.



***Метать*** можно мячи (резиновые, теннисные), мешочки с песком, шишки, снежки; у водоёма дети с увлечением бросают в воду мелкие камешки; в лесу, на лугу используют прутья, длинные травинки, метая их, как копья.

***Исходное положение*** при метании в ***цель*** может быть разным – стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа. При метании ***вдаль*** стоя и с нескольких шагов.

***24.03.2014 года***

***Президент России***

***Владимир Путин***

***подписал Указ № 172***

***про Всероссийский***

***физкультурный***

***комплекс ГТО.***

Нормативы ГТО по метанию в цель с расстояния 6м (количество попаданий из 6 попыток).

***1 ступень.***

***Мальчики 6-8 лет:***

Бронзовый значок -2 раза

Серебряный значок – 3 раза

Золотой значок – 4 раза

***Девочки 6-8 лет:***

Бронзовый значок – 2 раза

Серебряный значок – 3 раза

Золотой значок – 4 раза

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад общеразвивающего вида №27»

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Особенности развития основных видов движения для детей старшего дошкольного возраста**

**(метание)**



***Составила:***

***Туровцева Ольга Владимировна,***

***инстуктор по физической культуре***