

## **Раз, два, три в мишень попади!**

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физкультуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность детей, но и одновременно развивать умственные способности,

Снарядом, отвечающим этим требованиям, являются мишени. Мишени вариативны в использовании, предназначены для обучения и совершенствования техники метания, бросания и ловли, прокатывания мяча с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их физической подготовленности. С их помощью можно развивать меткость, скоростные и силовые качества, координацию движений, ловкость, глазомер, внимательность. Игры с использованием мишеней укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкую мускулатуру рук.

Для создания мишеней можно использовать такие материалы, как изолента, скотч, краска, цветная пленка.

Вертикальные мишени имеют высоту 120, 150, 180, 200, 220 см и представляют собой универсальный тренажер для развития и совершенствования навыков владения мячом у детей от 3 и до 7 лет:

### **Игры для упражнения в метании.**

#### **«Самый меткий».**

Ребенок становится на исходной черте (шнур, лента), в руках у него мячик или мешочек. На расстоянии 1,5 м. от ребенка положен обруч или нарисовано мелом, выложено шнуром горизонтальная мишень. По сигналу ребенок метает мешочек в цель.

#### **«Брось дальше».**

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мячик или мешочек. По сигналу «Бросай!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, мячиков чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бежит за мешочками.

