**Рекомендации инструктора по физической культуре для родителей.**

**Уважаемые родители , предлагаем цикл спортивных сказок для ваших детей с упражнениями для совместных тренировок .**

**СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ**

**(Почитайте детям! Поиграйте с детьми!)**

**Сказка «ЛЮБИМЫЙ МЯЧ»**

В одном небольшом городе под названием «Спортивный». Жили необычные люди, они отмечались тем, что любили спорт. Ведь спорт укрепляет здоровье, дает силу и энергию. В этом городе находился волшебный магазин. И чего в магазине только не было: коньки, лыжи, сани, скакалки, обручи, мячи. Зимой все покупали зимний инвентарь, летом - летний инвентарь. Не везло только одному красивому волейбольному мячу. Его никто не покупал. Мячу было обидно, что он никому не нужен. И вот случилось чудо.

Однажды одним теплым летним днем, в магазин зашли мама с дочкой. Чего только не хотелось купить девочке Кате. Катя увидела на полке одинокого волейбольного мячика и сразу попросила маму его купить. И мама купила Кате мяч. Они все вместе отправились домой. На следующий день Катя решила пойти на улицу и взяла с собой мяч. Во дворе было много детей, увидев у Кати мяч, они стали отбирать его у девочки и кидать в разные стороны. Катя заплакала. Но тут случилось чудо. Куда бы дети ни кидали мяч, он все время возвращался к Кате. Девочка Катя и волейбольный мячик очень подружились. Катя даже придумала ему имя «Солнышко», потому что он был оранжевого цвета. Она играла с ним каждый день. Прошло много лет, Катя выросла, и благодаря этому мячу попала в сборную России по волейболу. Катя всегда брала свой любимый мяч на соревнования и команда побеждала. Так они и живут дружно с мячом и спортом, стремясь всегда к победе.

Предлагаемые ниже упражнения составлены с таким расчетом и предназначены для детей  дошкольного возраста.

**Школа мяча**

Инвентарь: мяч, один или несколько.

Подбрасывание мяча

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.

- Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.

- То же с хлопком.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

- Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

**Игры с ударом мяча об пол**

- Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.

- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.

- Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

- Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.

- Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.

- Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.

- Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.

- Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.

- Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.

- Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.

- Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.

**Игры с ударом мяча о стену**

- Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.

- Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

- Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.

- То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.

- Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.

- Отбивать мяч двумя руками о стенку 5-6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.

- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.

- Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.

- Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.

- Ударить мячом о стену из-за спины.

- Ударить мячом о стену из-за головы.

- Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.

- Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.

- Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой)рукой.

**Перебрасывание мяча**

- Перебрасывание мяча друг другу снизу.

- Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

- Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.

**Перебрасывание мяча через веревку или сетку**

- Перебрасывание мяча через сетку снизу.

- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.

- Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему ударится об пол.

- Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.

**Передача и перебрасывание мяча**

- Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).

- То же, но за спиной.

- Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.

  - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

Здоровья Вам и вашим детям!

Инструктор по физической культуре

Туренко И.И.