

## **Консультация для родителей: «Физкультура должна быть интересной!»**

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Каждому известно, как важны для укрепления здоровья ребенка занятия физкультурой и спортом. Бесспорно, любовь к физкультуре необходимо воспитывать с детства, тем более в современных условиях, когда снижается двигательная активность людей. Даже маленькие дети предпочитают веселым подвижным играм виртуальные, компьютерные, а общению со сверстниками – мобильный телефон и планшет.

Чтобы ребенок любил физкультуру и хотел заниматься ею, она должна быть для него интересной, вызывать радость. Никакие витамины не могут заменить положительные эмоции, возникающие у детей в подвижных играх с элементами спорта при правильной их организации. Чем больше в детском саду проводится разнообразных спортивных мероприятий, тем больше пользы для здоровья и развития воспитанников.

Занятия хоккеем развивают точность, координацию, ловкость движений, а также такие качества, как смелость, умение маневрировать, принимать быстрые решения.

Сначала дети учатся правильно держать клюшку, осваивают стойку хоккеиста. Держать клюшку надо двумя руками, причем одна рука держит клюшку за конец, другая – ниже на 25-30 см. Во время игры клюшку не надо перехватывать руками. Детей надо приучать так держать клюшку, чтобы она постоянно соприкасалась с поверхностью.

Затем обучать детей ведению шайбы – это сочетание бега с одновременным передвижением шайбы. Во время ведения шайбы ребенок должен смотреть не на нее, а немного вперед.

Начиная осваивать элементы хоккейной техники, учим ребят:

- вести шайбу стоя на месте, в ходьбе, бегом
- вести шайбу по прямой, змейкой, по кругу
- бросать шайбу с места в цель
- бросать шайбу после ведения по воротам
- останавливать шайбу (мячик) и давать точный пас, стоя на месте и передвигаясь бегом по площадке.

Очень интересны ребятам подвижные игры с клюшками и шайбой (мячиком):

- **«Мяч – печать»** (Водящий свободно передвигается по площадке, а остальные с клюшками перекидываются мячом, стараясь осалить водящего, - кому это удастся, сам становится водящим).

- **Салочки»** (У всех играющих клюшки, они свободно располагаются по площадке. Цель водящего – ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его, и тогда тот становится водящим).
- **«Шайба за шайбой»** (Играющие клюшками гонят две шайбы по кругу. Штрафное очко получает игрок, у которого окажутся обе шайбы).
- **«Защита крепости»** ( Все играющие с клюшками располагаются по большому кругу и передавая мяч друг другу стараются загнать мячик в круг поменьше (крепость), в котором стоит водящий. Задача водящего клюшкой защищать крепость. Кому удастся загнать мячик во внутрь крепости, сам становится водящим).
- **«Сбей кеглю»** (Две команды стоят в шеренге лицом друг к другу на расстоянии 6-7м. Между ними в ряд стоят кегли. По сигналу сбивает кегли одна команда, затем другая. Затем подсчитывается, какая команда сбила больше кеглей).
- **«Встречная эстафета»** (Гонка мячей клюшкой во встречных колоннах).

Дети старших и подготовительных групп играют в хоккей по упрощенным правилам. Каждая игра длится по 5-7 мин. Во время игры не разрешается толкаться, ударять клюшкой по рукам, ногам товарищей, поднимать клюшку выше колена, заходить в зону вратаря.

Соревнования по хоккею в этом возрасте - не главное. Главное, что занятия на свежем воздухе закаливают детский организм, способствуют общей физической подготовке!