

Метание в цель в домашних условиях (5–7 лет)

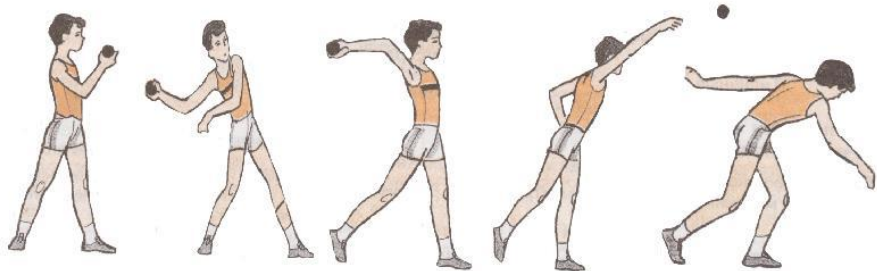
Суть метания – перемещение предмета в пространстве. Это движение ациклического типа и осуществляется с установкой на дальность и точность.

Полезность этого вида спорта (а это, без сомнения, самостоятельный вид спорта) более чем очевидна. Он полезен не только в отношении физического здоровья, но и воспитывает в юном человеке некоторые важные личностные качества.

– формирование точных и ловких движений . Имеется в виду не только навык попадания точно в цель, но и умение сгруппироваться для броска, т.е., принять такое положение, чтобы этот самый бросок был максимально точным. Хотя меткость, разумеется, момент первостепенный .

– Укрепление мышц, суставов и связок верхних конечностей .
Этому процессу способствует собственно метание. С этой точки зрения метание мяча особенно полезно для детей , ведь их связки пока ещё не отличаются прочностью, а руки слабы. Детям наверняка будет интересно метать мяч не только на меткость, но и на дальность из разных положений , а также перебрасывать мяч через ограждения разной высоты. Учите ребенка метать вперед-вверх через веревку, натянутую высоко над головой ,

Метание мяча в вертикальную цель



Но необходимо помнить о том, что для метания для начинающих следует использовать предметы, масса которых не превышает 200 грамм. В противном случае ребёнок может повредить руки в плече, кисти или локтевом сгибе. В домашних условиях для метания в цель можно использовать мягкий мяч, игрушку, бумажный ком, бумажных голубей или самолетики. На расстоянии, на которое примерно может добросить ребенок, подвесьте большую цель, например корзину или обруч. Ребенок многократно пытается попасть мячом в цель; таким образом он учится правильным замахам и броскам. За каждое попадание в цель ребенок получает очко. **Помните: цель не должна находиться слишком близко, чтобы ребенок не перенапрягал глаза.**

Игра для метания Дартс является поистине уникальной игрой. Она чрезвычайно демократична. В нее могут играть дети и старики, здоровые и инвалиды, лишь бы рука могла удержать тридцатиграммовый дротик. Это интересное соревнование.



Современные домашние варианты дартса

Выше мы рассмотрели инвентарь для классического дартса. Однако далеко не всегда, особенно при игре с маленькими детьми, возможно использовать острые дротики. Специально для юных любителей выпускается множество безопасных вариантов дартса. Вместо игл в качестве фиксирующего элемента используются магниты (доска также магнитная или металлизированная) или "липучки", наподобие применяемых в качестве застежек на куртках. Широко распространены магнитные комплекты с мишенью-рулоном из металлизированной ткани. Главным плюсом таких мишеней является их компактность

