

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 62
г. Новороссийск**

«СКЕЙТ ДЛЯ ВСЕХ»
(для родителей и их детей)

Материал подготовила:
Миронова Лилия Валерьевна.
инструктор по физической культуре

«Скейт для всех»

Городские дети растут на асфальте. По нему они делают свои первые шаги, на нем рисуют и играют, находя в сутолоке дворовых забав первых друзей и соперников.

Нынешние жилые микрорайоны создают особую жизненную среду, какой не знали ни на наши отцы, ни даже мы сами.

Но есть и другая - наша, родительская сторона. У нас все меньше возможностей общаться со своими детьми, учить не словами, а по-настоящему - примером.

Роликовая доска стала самым популярным снарядом уличного спорта 80-х годов, средством самоутверждения и ядром общения подростков. Между тем ее возможности для семейного досуга еще мало используются. Нас ждет здесь много открытий -и не только в области воспитания культуры движения, укрепления физического здоровья, но и в сфере психологии семейных отношений, создания взаимопонимания, сплоченности и слаженности семейного коллектива.

Уже годовалый ребенок проявляет интерес к скейту: ему нравится наблюдать за пируэтами папы и мамы. Не удовлетворяясь этим, он пытается и сам забраться на доску, возится с ней, как с обычной игрушечной машиной. Порадуйте малыша, повозите его немного на скейте, придерживая под мышки.

Когда в своем узком семейном кругу вы освоите все хитрости роликов и колес, вам, возможно, захочется помериться силами с другими семьями. Ристалищем для нескольких семейных троек может служить опустевший школьный двор, асфальтированная спортивная площадка, автостоянка учреждения и т.д.

Эстафета «Скейт для всех»

Оборудование: цветные кубики, мел, скейт.

Через каждые 5-6 метров ставятся 4 цветных кубика.

1. Вначале папы обходят все кубики, делая петлю вокруг каждого; возвращаются змейкой.
2. Папа и мама, взявшись за руки, проходят дистанцию каждый на своем скейте, оставляя кубики между собой.
3. Возвращаются змейкой один впереди другого.
4. На третьем этапе к папе на доске запрыгивает ребенок и держится руками за пояс.
5. Двигаются змейкой туда и обратно.

6. Затем так же, но сама, проходит мама.
7. Вернувшись, не сходя с доски, она разворачивается и берет на буксир ребенка, который стоит на другой роликовой доске.
8. Тянет его по прямой, двигаясь по левую сторону кубиков, затем возвращается назад – по правую.

Эстафета «Зиме на встречу»

Оборудование: кегли, мел, теннисные мячи, воздушные шары, корзинка

Через каждые 4-8 метров ставятся 4 кегли, за ними корзинка с тремя теннисными мячами.

Еще через 10 метров подвешиваются на веревке 3 воздушных шара на высоте 1,3 метра, затем через 5-6 метров кладется последний кубик.

Такая дистанция оборудуется для каждой семейной команды.

1. Все члены семейных троек, начиная с пап, проходят на скейтах вдоль кубиков по прямой до корзины, берут из нее мячик и бросают по воздушному шару.
2. За попадание – дополнительное очко. Возвращение с огибанием последнего кубика.
3. Пока дистанцию проходят мама и сын (дочь), папа надевает роликовые коньки.
4. Маршрут второго этапа проходит змейкой между кубиками.
5. Под шарами нужно проехать, присев или согнувшись, если шар покачнется - штрафное очко.
6. Обогнув последний кубик, папа возвращается по прямой и берет «на буксир» маму.
7. Та следует за ним (тоже на роликовых коньках), положив ему руки на пояс.
8. Пара проходит всю дистанцию аналогично.
9. Затем к ним присоединяются ребенок, вся тройка объезжает кубики змейкой, проезжает под шарами и возвращается по прямой.
10. Победа в эстафете приносит 3 очка плюс-минус дополнительные, ничья-2, участие-1.

Игра «Скейтбол»

- Мелом обозначается поле 10-20 метров, ворота шириной 2 метра выставляются из кубиков на противоположных сторонах поля.
- Папы и мамы на роликовых досках раскатывают по полю, дети в воротах на роликовых коньках.
- Мячик или маленький кубик бьют краем доски или роликами при резком развороте.
- Он выполняется так: ноги расставлены по краям доски, вес тела приходится на толчковую ногу; когда доска опирается только на задние ролики, передние на секунду отрываются от земли, и в это время доска энергично разворачивается и бьет по мячу.
- Детская часть этих игр рассчитана на ребенка 6-10 лет.