

## Дома ...

После прогулки совместно с ребёнком посмотрите мультипликационный фильм «Ну, погоди!» 4-й выпуск, в котором представлены различные виды спорта, в том числе и игра «Городки».



После просмотра, совместно с ребёнком нарисуйте запомнившиеся городошные фигуры и подпишите их названия. Оформите рисунки в альбом. Это позволит запомнить конфигурацию фигур, варианты их построения. Дополняйте альбом новыми фигурами после каждой игры.



*Кстати: папы могут сами попробовать смастерить из дерева инвентарь для игры в городки: «рюхи» и биты.*

*Для этого воспользуйтесь материалами сайта [SUPERSADOVNIK.RU](http://SUPERSADOVNIK.RU)*

## Место расположения городошного стадиона:

*г. Молодечно, ул. Чайковского  
тел. 8(029)7670581*

**Время работы:**

*Воскресенье: 11.00-16.00*

**Вход свободный**



***Хорошего отдыха!***

## Маршрут выходного дня

**«Молодечно – столица городков»**



***Уважаемые родители!***

***Мы предлагаем Вам провести воскресный день с пользой для здоровья и посетить городошный стадион г.Молодечно.***

***Совместное занятие спортом позволит не только укрепить организм, но и зарядит энергией и хорошим настроением на целый день. Наш маршрут предназначен для детей 6-7 лет.***

## Это интересно...

Городки («Рюхи») - старинная игра, суть которой состоит в том, что бы бросками бит выбить из площадки (Города) поочерёдно (по две биты в очередь) определённое количество различных фигур, составленных из 5 городков.

Городки – смесь стрельбы, боулинга и даже шахмат. Здесь правильная стратегия важна ничуть не меньше, чем меткость и сила.

Город Молодечно считается белорусской столицей городков. В местной детско-юношеской школе олимпийского резерва есть отделение городошного спорта. Детей тренирует один из самых именитых спортсменов страны – мастер Александр Антонович Кулак, чемпион мира в командном зачете. В его копилке – десятки личных рекордов и профессиональных наград. Александр Антонович считает, что его обязанность – готовить чемпионов.



**Справочно:** специального отбора в секцию по игре в городки не проводят, принимают всех желающих.

## Содержание маршрута:

1. Познакомьте ребенка со спортивной игрой городки, ее историей, правилами, инвентарем, а также с техникой безопасности во время игры.
2. Перед началом игры сделайте легкую разминку (повороты и наклоны головы, движения плечами и руками, наклоны туловища, поднятие прямых и согнутых ног, шаги на месте и др.).



3. Во время игры следите за правильной осанкой. Соблюдайте правила игры (придерживаться расстояния 3 м от городка, не нарушать порядок выбивания фигур).



4. После физических упражнений необходимо провести дыхательную гимнастику.

**Немаловажно:** играя в городки, ребёнку разрешается делать то, что в обычной прогулке на свежем воздухе, как правило, делать запрещено: играть с палкой, бросать её, бегать, кричать. Всё это является естественной и необходимой для здоровья ребёнка психоэмоциональной разгрузкой!

## Как играть в городки?

1. Игроки делятся на две команды. Команды должны быть равны по силе и ловкости. Играть можно и не командой, а даже парой, соревнуясь друг с другом, но интереснее и веселее играть командой с близкими и друзьями.
2. В каждой команде выбирается ведущий.
3. Бросается жребий и выбирается команда, которая будет начинать. Также по жребию определяется, где будет город у каждой команды. Если команда получила правый город, то они начинают первыми.
4. Все рюхи ставятся в город определенными фигурами. Сначала ставится и выбивается первая фигура, затем вторая и так далее. Названия фигур и игре в городки очень красивые и «говорящие» — пушка, звезда, колодец, вилка, стрела, коленчатый вал и другие.



**Дорога домой:** предложите своему ребенку вспомнить правила игры в городки и названия фигур, которые строили во время игры.