

Уважаемые родители, предлагаю старинную французскую игру на ловкость «Бильбоке».

Бильбоке можно сделать самостоятельно. Для этого понадобится шнурок длиной 30 – 40 см, маленький мячик или любой мелкий предмет и простой пластиковый стакан. Нужно прикрепить один конец шнурка к шарик, второй к стакану.

Игра развивает координацию движения, ловкость и моторику рук. Дети научатся вычислять траекторию полёта и натренируют скорость реакции. Играть можно одному, просто тренироваться или же в компании. Главная идея заключается в подбрасывании шарика вверх, чем сильнее, тем лучше, и после, его нужно поймать в стаканчик. При успешном завершении, когда шарик оказался в кружке – начисляется один балл, ход переходит к другому игроку. После 10 раундов подводят итоги. У кого больше баллов – тот победитель.

Играйте дома! Удачи!

С уважением,
инструктор по физической культуре
Михеева Наталия Анатольевна



