

УДК 796/797:373.292 (07)  
ББК 75:74.100.55Я7  
Б 24

**Авторы:**

**Баранцев Сергей Анатольевич** — доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Государственного университета управления; ведущий научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования.

**Мельников Валерий Васильевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарно-социальных дисциплин Липецкого института кооперации.

**Мельников Дмитрий Валерьевич** — педагог дополнительного образования ГБУ ДО «СТЦ ЛО» г. Липецка.

**Баранцев С.А., Мельников В.В., Мельников Д.В.**

Б 24 Азбука физической культуры (родителям будущих школьников): методические рекомендации для внеурочных занятий физическими упражнениями с детьми 5–7 лет. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 24 с.

ISBN 978-5-00129-100-8

Рекомендации направлены на подготовку детей к обучению в общеобразовательной школе. В содержании методических рекомендаций представлена методика обучения детей дошкольного возраста основным видам физических упражнений, а также рекомендации по развитию двигательных качеств.

Методические рекомендации предназначены родителям будущих школьников для подготовки детей 5–7 лет к обучению в школе.

УДК 796/797:373.292 (07)  
ББК 75:74.100.55Я7

ISBN 978-5-00129-100-8

© Баранцев С.А., Мельников В.В.,  
Мельников Д.В., 2021  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	4
1. Учимся плавать . . . . .	6
2. Встаем на лыжи . . . . .	8
3. Бег . . . . .	11
4. Прыжки . . . . .	12
5. Метания . . . . .	14
6. Спортивная форма . . . . .	15
7. Развитие двигательных способностей . . . . .	16
8. Десять советов родителям . . . . .	22