

Ловкость – важное качество физического развития ребенка.

подготовила инструктор по физической культуре

Мальцева Т.В.



Каждому родителю хочется видеть своего подросткового ребенка физически подготовленным в жизни. Без развитой ловкости таких людей не отметить. Проблемы воспитания ловкости у детей дошкольного возраста для физического развития детей остается одной из значимых задач для педагогов и родителей.

Ловкость и ее развитие у ребенка дошкольного возраста - сложный и многогранный процесс, в который включаются разные дополнительные компоненты: осознанность выполнения физических упражнений; быстрота усвоения новых движений; координация двигательных действий; быстрота реакции на сигнал.

Большинство эффективно разработанных методик по развитию ловкости показало, что ловкость, как психофизическое качество, успешно воспитывается у детей шестого года жизни при специально созданных условиях. Например, когда разученное на физкультурном занятии движение осознанно переносится ребёнком в игровую и повседневную деятельность. Этому способствует методика поэтапного обучения **физическим упражнениям** детей старшего дошкольного возраста, направляющим к развитию ловкости.



Воспитание ловкости происходит при ведущей роли обучения старших дошкольников физическим упражнениям и подчиняется формированию

двигательных умений и навыков. **Некоторые упражнения, для развития ловкости детей.**

Зеркальное выполнение упражнений:

- стоя лицом к ребенку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движения, как в зеркале;
- метание малых мячей не только правой (сильной) , но и левой (слабой) рукой.

Изменение скорости или темпа движений:

- выполнение комбинаций упражнений на скамейке (бревне) вначале в



медленном, а затем в быстром темпе;

- метание малых мячей в цель на скорость;
- быстрое выполнение упражнений утренней гимнастики и др.
- бег с изменением направления: поворот кругом во время бега, бег «змейкой»,
- бег по диагонали.



Прыжки

Прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), уложенные по одной линии, через скакалку.

Упражнение «Колпачок»

Поставьте ребенка в комнате, с закрытыми глазами, далее наденьте на голову колпачок, пусть ребенок откроет глаза, и пройдет по комнате, так что бы он не упал у него с головы.

Наиболее эффективно воспитание ловкости происходит **в подвижных играх.**

1. Игры, в которых в большей степени проявляется осознанность выполнения ребёнком физических упражнений, перенос двигательного опыта и выразительность позы, например: «Замри», «Стоп», «Совушка» и др.
2. Игры, требующие в большей степени проявления быстроты реакции: «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Хитрая лиса» и др.



3. Игры, требующие координации собственных действий с движениями партнёра, например: «Зеркало», «Затейники» и др.
4. Игры, в которых предъявляются самые высокие требования к скорости реакции и способности предугадывать намерения партнёра, например: «Найди пару», «Уголки», «Дай руку» и др.

Методика проведения подвижных игр обеспечивает комплексное воздействие на все компоненты ловкости: осознанность выполнения движений; быстроту усвоения нового; координацию движений; быстроту реакции на сигнал. Игровые упражнения обеспечивают наиболее рациональное решение двигательных задач детьми старшего дошкольного возраста.

Эстафета зверей

Играющие делятся на равные колонны. Первые-"медведи", вторые-"зайцы" и



т.д. Водящий произвольно называет зверей и те выбегают из колонны и пробегают через отметку на другом конце зала (площадки). Выигрывает быстрейшая команда.

Тропинка

Играющие делятся на команды по 8-10 человек и образуют колонны. По команде "тропинка"-игроки приседают в колонне; "кочка"-делятся на 2 подгруппы и образуют два круга с поднятыми вверх руками. "Горка"-первая пара в колонне поднимает руки вверх, вторая- руки на пояс, остальные- на корточках. Выигрывает самая быстрая и точная команда.

Проведение разнообразных форм работы дошкольных образовательных учреждений являются очень важными для дошкольников особенно в разнообразных подвижных играх.

Повышению эффективности в развитии ловкости способствует объединение усилий педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей, приобщение семьи к участию в физическом воспитании ребёнка.

Развитие ловкости способствует положительной взаимосвязи между статическим равновесием и ловкостью рук, тем самым влияет на дальнейшее обучение в школе.

Итог – ловкость положительно влияет на уровень физической подготовленности детей шестого года жизни, что подтверждает важность воспитания данного качества для подготовки дошкольников к жизни, труду, а в будущем - защите Отечества.



(Предоставленные фото - из архива ДОУ)