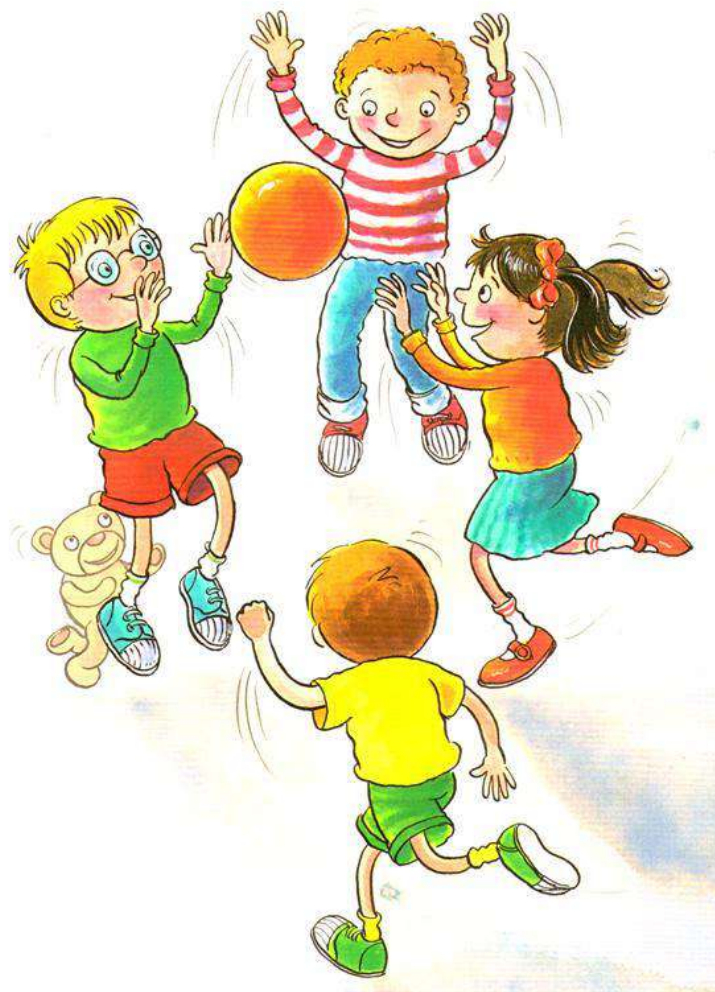


**«Подвижная игра  
в развитии ловкости детей»**



Современная жизнь очень динамична и требует от современных детей быстрого реагирования на изменяющиеся условия, быстрого включения в жизненные ситуации и т.д. В быту, в играх, в спортивных упражнениях, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, от ребёнка требуется проявление ловкости.

С самого начала жизни ребёнка родители начинают следить, в первую очередь, за его физическим развитием: как рано начал держать голову, когда перевернулся на животик, когда обратно, хвастают про то, что начал рано ходить, бегать, прыгать и т.д. Но, наверняка, мало кто из родителей задумывается, как трудно это всё даётся их малышу. И, тем более, мало кто задумывается, что все эти движения, новообразования, которые происходят с ребёнком, зависят от развития его ловкости. Некоторые ссылаются на то, что их ребёнок неуклюжий, у него ничего не получается, «как слон в посудной лавке». Некоторые говорят о том, что их ребёнок, напротив, всё успевает, некий такой энеджерджер. Но, опять же практически все грешат на наследственность, и мало кто задумывается, что детскую ловкость, также, как и другие физические качества можно и нужно развивать. Что же такое ловкость? И как можно развивать ловкость у ребёнка дошкольного возраста?

*Ловкость* – это физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Согласитесь, в современном мире будет очень трудно без этого физического качества! Поэтому просто необходимо обратить внимание на развитие ловкости ребёнка именно в дошкольном возрасте, когда все его качества только закладываются и формируются.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение ребёнком движений, включённых в подвижную игру или физическое упражнение с меняющимися условиями или дополнительными заданиями, например, бег змейкой, прыжки с продвижением вперёд и т.д. Причём нужно следить, чтобы ребёнок выполнял все движения правильно.

Ловким можно назвать ребёнка, затратившего на правильное выполнение задания минимальное количество времени, например, быстро влез и легко слез с лестницы, с лёгкостью донёс воздушный шарик на подносе в известном аттракционе или набрал больше всех воды ложкой и т.д. Но ловкость не заключается только в быстроте реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, быть сосредоточенным на движении, подключать внимание и мышление во время действия. Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества.

В ловкости проявляется способность ребёнка точно оценить и выполнить движение с учётом их пространственных, временных и силовых характеристик. Например, в метании в движущуюся цель.

Одним из проявлений ловкости является также умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Например, пройти по перевёрнутой скамейке или кто дольше простоит на одной ноге и т.д. Для совершенствования

ловкости необходимы упражнения более сложные по координации, взаимосочетанию, условиям проведения, т.е., говоря другими словами, ловкость нужно развивать.

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. Упражнения в ловкости требуют большой чёткости мышечных ощущений, напряжённости внимания.

Так как игра для детей является ведущим видом деятельности, поэтому целесообразно развивать ловкость через подвижные игры.

### **Подвижные игры для развития ловкости и быстроты**

#### **«Передай мяч»**

Инвентарь: мяч

Описание: дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена.

Варианты передачи: над головой, сбоку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

#### **«Найди мяч»**

Инвентарь: мяч

Описание: все играющие становятся в круг. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Варианты: ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т. п.

#### **«Кто самый ловкий»**

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20—25 см), 20—24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6—8 см).

Описание: на одной стороне комнаты ставятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1—1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3—5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5—6 кубиков. По команде мамы:

«Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т. д. Игру можно

повторить 2—3 раза.

### **«Завернись в ленту»**

Инвентарь: лента длиной 4—6 м.

Описание: мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

*Будем мы с тобой кружиться,*

*будем вместе веселиться!*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*начинаем мы играть!*

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

### **«Удочка»**

Инвентарь: веревка длиной 1,5—2 м, мешочек с песком весом 120-150г.

Описание: мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком — это «удочка». На расстоянии 1,5—2 м от мамы становится ребенок — «рыбка». Мама читает стихотворение:

*Я веревочку кручу,*

*Рыбку я поймать хочу.*

*Раз, два, не зевай,*

*Выше ты подпрыгивай!*

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

## **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**

- Бег с изменением направления движения (для начала пусть малыш вас преследует);

- поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали.

### **➤ Прыжки**

- Прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), расположенные на одной линии.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

*Уважаемые родители, если вы хотите, чтобы детство для вашего ребёнка было незабываемым, подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень «чистые» и искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (взрослые), им даём.*

*Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе!*

