

Современная жизнь очень динамична и требует от современных детей быстрого реагирования на изменяющиеся условия, быстрого включения в жизненные ситуации. В быту, в играх, в спортивных упражнениях, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, от ребёнка требуется проявление ловкости. Мало кто задумывается, что детскую ловкость, также как и другие физические качества можно и нужно развивать.

Что же такое ловкость? И как ее развивать 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.

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 скорости реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, быть сосредоточенным на движении, подключать внимание и мышление во время действия.

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 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.

Существует два пути развития ловкости:

- Знакомить ребёнка с новыми разнообразными движениями и совершенствовать их.
- Усложнять и знакомить дошкольника с новым сочетанием знакомых ему движений, при этом изменяются привычные условия выполнения привычных движений и благодаря чему развивается ловкость ребёнка.

Как именно повысить ловкость ребёнка?

1. Для развития ловкости ребёнка можно предложить применение необычных исходных положений при выполнении общеразвивающих упражнений, а также быструю смену различных положений. Например, в комплексе утренней гимнастики изменить исходные положения в движениях (всегда махи ногами выполняли из положения стоя, руки на

поясе, а можно изменить исходное положение и получится, что привычное упражнение ребёнок будет выполнять из положения стоя, руки вверх).

2. Изменять скорость или темп движений, вводить разные ритмические сочетания, различную последовательность элементов.

3. Использовать такой приём повышения ловкости, как смена способов выполнения упражнений. Например, метание «снизу», «сверху», «сбоку»; прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением, с поворотом и без поворота и т.д.

4. Использовать в упражнениях предметы различной формы, массы, объёма, фактуры, что способствует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени.

5. Предложить выполнение согласованных действий несколькими участниками. Например, такое упражнение как «бег на трёх ногах» или весёлое упражнение «гусеница» и т.д.

6. Развитию детской ловкости способствуют более сложные сочетания основных движений. Например, усложнённые прыжки через скакалку, с различными движениями рук или отбивание мяча с хлопком и т.д.

7. Одним из эффективных приёмов развития ловкости являются подвижные игры на развитие ловкости, а так же усложнение условий подвижных игр. Например, в игре «У медведя во бору...», ребёнок выполняющий роль медведя перед тем, как ловить должен подлезть через дугу.

Как проверяют ловкость?

Ловкость выявляется по времени челночного бега, выполняемого на ровной дорожке с плотным земляным покрытием. Он включает в себя бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). На одной стороне кладётся 2 кубика, на другой стороне ставится стул или скамейка. Учитывая особенности дошкольного возраста, предлагается игровое задание: взяв один кубик, ребёнок бежит на другую сторону, кладёт кубик, бежит за другим, его также переносит и останавливается. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать и другое задание – обежать 8 флажков на подставке (или кубики), расстоянием в промежутке 1 метр до первого флажка и после последнего расстояние 1,5 метра; длина общей дистанции 10 метров.

Теперь зная, как измеряется и помощью, каких приёмов развивается ловкость ребёнка, Вы можете самостоятельно упражняться в повышении этого физического качества Вашего малыша! Успехов Вам!

Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение Байкаловский
детский сад №6 «Рябинушка»
общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей



РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Адрес: 623870
Свердловская область,
с. Байкалово

Ул. Октябрьская, 40
Телефон (факс) :
8(34362) 2 03 39

Адрес сайта: ryabynychka.caduk.ru

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ

**Васильева И.В.
декабрь, 2017г.**