

# Развитие ловкости у детей дошкольного возраста



✚ Ловкость — это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Именно ловкость отвечает за точность, ритмичность и согласованность отдельных движений, способность овладения новыми движениями, формирование ориентировки в пространстве, равновесия, умения согласовывать свои действия с изменениями обстановки.

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.

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

Специалистами установлено, что при отсутствии специальной тренировки в возрасте от 6 до 13 лет ловкость не только прекращает развитие, но и нередко ухудшается. Это обязывает педагогов целенаправленно развивать данную способность у детей, начиная с дошкольного возраста.

## Пути развития ловкости:

Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Необходимо давать усложнения, новые сочетания знакомых движений, изменять привычные условия выполнения движения.

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят не продолжительное время и в начале двигательной деятельности.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях, а именно в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленными; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

## Приемы по развитию ловкости

1. Изменение скорости или темпа движений.
2. Введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку.
4. Прыжки на одной, двух ногах, с поворотом, использование предметов различной формы и массы и т.д.
5. Выполнение согласованных действий, отработка упражнений в парах.
6. Выполнение привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях: «зеркальное» выполнение упражнений
7. Усложнение привычного действия.
8. Комбинирование двигательных действий.
9. Введения внешних условий, строго регламентирующих направлений и пределы варьирования: использование сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий, усложнение движений с помощью заданий.
10. Совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки.
11. Выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключаящих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо и т.д.).
12. Игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов.
13. Использование необычных исходных положений.

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 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.