Кирюханцев Кирилл Андреевич

инструктор по физической культуре

МБДОУ №9, г. Шадринск

**Быстрее, сильнее, точнее. Как развивать ловкость.**

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 сетуют 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 энерджайзер. 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? А ещё, как можно измерить ловкость у дошкольника? На эти вопросы мы постараемся ответить…

***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.

 Существует ***два пути развития ловкости***:

1)    Знакомить ребёнка с новыми разнообразными движениями и совершенствовать их. При правильном физическом воспитании предусмотрено последовательное усложнение основных движений, которые должен усвоить ребёнок;

2)    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 (ОРУ), 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.     Можно изменять скорость или темп движений, вводить разные ритмические сочетания, различную последовательность элементов.

3.     Можно 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.     Ещё для развития ловкости ребёнка используют в упражнениях предметы различной формы, массы, объёма, фактуры, что способствует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

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

6.     Также 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](http://nashidetci.ru/podvizhnyie-igryi-na-razvitie-lovkosti/) , 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. Или например, игра «Третий лишний». Все участники разбиваются на пары и спокойно прогуливаются по кругу. За границей круга находятся двое: убегающий и догоняющий. Убегающий, может взять партнера из любой пары, тот, кто остается один, должен теперь убегать от догоняющего и присматривать себе пару. Когда догоняющий игрок касается убегающего, то их роли меняются.

### *Как проверяют ловкость?*

Как правило, ловкость выявляют с помощью специальной диагностики, которую проводит специалист (инструктор по физическому воспитанию или сам воспитатель). 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 с помощью, каких приёмов развивается ловкость ребёнка, Вы можете самостоятельно упражняться в повышении этого физического качества Вашего малыша! Успехов Вам!!!