Подготовил: Перевалов И.В.

Консультация для родителей «Развиваем ловкость у дошкольников»

Ваш малыш неловкий, неуклюжий, это не страшно, давайте попробуем узнать, что такое ловкость, что должен уметь ребенок в возрасте 5-6 лет, и как ему помочь преодолеть свои не ловкие движения.

Начиная с самого раннего возраста, необходимо обеспечивать воспитание у дошкольников устойчивого интереса, а также потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценной мотивации к здоровому образу жизни. Сейчас наблюдается хронический дефицит двигательной активности детей, что тормозит их нормальное физическое развитие, угрожающее здоровью. Ребенок к 5-6 годам, уже физически хорошо развит, он умеет ходить широко шагая, при этом легко и ритмично, максимально увеличивая скорость своих движений.

В этом возрасте наблюдается и наибольший прирост высоты лазания по гимнастической стенке, это способствует развитию нервной системы, совершенствует координацию, а также развивают смелость, ловкость, быстроту. Дети любят подвижные игры, с удовольствием слушают музыку и умеют ритмично двигаться под нее. Заметим, что уже ранее было доказано, что двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий.

Критериями ловкости являются:

• координационная сложность двигательного задания;

• точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;

• время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Все упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, и связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Чаще развивая ловкость ребенка, используются повторные и игровые методы. Представляю различные упражнения, для развития ловкости у детей.

Зеркальные 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 рукой.

Изменение скорости или темпа движений:

-выполнение комбинаций упражнений на скамейке (бревне) в начале 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), уложенные по одной линии.

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

Упражнение «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. Здорово устроить игры – соревнования на детском дворе, чтобы ребята могли получить уроки ловкости в веселой компании.

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.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

В 3 – 7 лет проводят подвижные игры для детей для развития ловкости:

• Хитрая лиса. Игру проводят в спортивном зале или на площадке. Дети выстраиваются в круг на расстоянии шага друг от друга. За кругом находится домик лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он выбирает ребенка на роль хитрой лисы. Потом они открывают глаза и 3 раза спрашивают: «Где ты, хитрая лисица?» После последнего вопроса игрок, выполняющий роль лисы, становится в круг и поднимает руки. Дети разбегаются, а лисица пытается дотронуться до них рукой и забрать в свой дом. Когда лиса поймает несколько детей, воспитатель говорит: «Все в круг», и игра начинается сначала. Если лиса не поймала никого, то выбирают нового игрока на ее роль.

• Охотник и зайцы. Воспитатель выбирает охотника, а на площадке выбирается место, где он будет находиться. На противоположной стороне рисуют круги – это домики зайцев, в каждом находятся по 2 – 3 игрока. По сигналу ведущего: «Выбежали зайчата на полянку», дети выбегают и начинают прыгать по площадке. Потом по команде появляется охотник, а зайцы пытаются убежать в свои домики. А «охотник», стоя на месте, пытается в них попасть мячом и забрать «добычу» на свою сторону площадки. Игру повторяют сначала 2 – 3 раза, затем подсчитывают добычу. Потом на роль охотника выбирают нового игрока. Игра длится 5 – 7 минут.

• Перелет птиц. Дети располагаются на одной стороне зала, на другой стороне от них размещены тренажеры, гимнастические стенки, на которые они могут взобраться. По команде воспитателя: «Птицы улетают!» игроки разводят руки и бегают по площадке. По сигналу: «Буря!» дети бегут на противоположную сторону зала и вылазят на гимнастические стенки, пытаясь скрыться от непогоды. После слов: «Буря закончилась» дети спускаются и продолжают «летать». Во время игры воспитатель должен страховать детей, чтобы он не упали с приспособлений для лазанья.

• Ловишки-елочки. Воспитатель выбирает «ловишку», который становится посреди площадки, а другие игроки размещаются в произвольном порядке. По команде: «Раз, два, три – лови» дети разбегаются в разные стороны, а «ловишка» пытается дотронуться до них рукой, чтобы поймать. Игроки могут помогать друг другу – когда они встают друг напротив друга, опустив руки в стороны и вниз, изображая елочку, то их нельзя ловить. Эти игры развивают ловкость, умение совершать действия по сигналу, точность, выносливость, силы, ориентацию в пространстве, умение лазать, скорость движений.

И другие…