

Консультация для родителей

«Подвижные игры 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 обратили внимание на 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 энеджерджер. Но, опять же практически все грешат на наследственность, и мало кто задумывается, что детскую ловкость, так же 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 ребру перевёрнутой гимнастической 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.

Предлагаю Вам игры, которые помогут не только в развитии ловкости ваших малышей, но и весело провести время со своими детьми.

Подвижные игры для развития ловкости и быстроты



«Передай мяч»

Инвентарь: мяч

Описание: дети и взрослые 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. Ведущий 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!



Подготовила инструктор по физической культуре Платова А.Г.

Источник:

1. <https://nsportal.ru/detsskii-sad/vospitate>; тема: «Двигаемся, развиваемся»
2. <https://ped-kopilka.ru/>; тема: «Развиваем ловкость у детей.»
3. maam.ru; тема «С детьми играем, ловкость развиваем» ...