Развитие ловкости

Ловкость-это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. В быту, в играх, спортивных упражнениях, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увертывание), спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик. Одним из проявлений ловкости является также умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении.

Во-первых, ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют.

Во-вторых, ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

Упражнения и игры для развития ловкости у детей 3-4 лет

К 3 годам дети свободно выполняют некоторые движения – ходят, бегают, катают мяч. Большинством же движений еще только предстоит овладеть – прыжками, лазаньем, бросанием и ловлей мяча и др. Поэтому для развития ловкости знакомые движения усложняются, добавляются новые варианты, возрастают требования к точности двигательных умений.

Для развития ловкости движений рук в общеразвивающих упражнениях целесообразно использовать мелкие индивидуальные пособия — кубики, погремушки, платочки, султанчики.

Можно рекомендовать следующие упражнения:

1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, предмет в правой руке. Поднять

обе руки вверх, переложить предмет в левую руку и пустить вниз.

2. И.п.: то же. Поднять обе руки вперед, переложить предмет в левую

руку, опустить руки за спину, снова переложить в правую руку.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, предмет в правой руке. Наклониться вниз, переложить предмет в левую руку, выпрямиться.
4. И.п.: то же. Поднять согнутую в колене ногу, переложить предмет под ней в левую руку, опустить ногу на пол. То же, перекладывая предмет под другой ногой.
5. И.п.: стоя с платочком в руке, покружиться в одну сторону (2-3 сек), остановиться помахать платочком, покружиться в другую сторону.

Для развития ловких движений всего тела применяются основные движения. В предлагаемые детям задания включаются элементы игры.

Не задень. Пройти, перешагивая через препятствия, которыми могут быть: палки, положенные на пол; кубики или бруски высотой 5-10 см.

Принеси игрушку. В игре участвует подгруппа детей (4-5). На расстоянии 6-7 м. от них лежат игрушки (цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи). Обозначить (мелом или положенным на пол шнуром) узкие дорожки шириной 30-35 см. Количество игрушек и дорожек должно соответствовать числу играющих. Детям предлагается пройти к игрушкам по дорожкам, не заходя за края.

Не задень звоночек. Дети должны подлезть под натянутый шнур так, чтобы не зазвонил звоночек, подвешенный на нем. При этом надо использовать разные способы в зависимости от высоты, на которой подвешен звоночек: если подвешен высоко – то наклоняясь прямо или боком, если низко – то проползая способом на ступнях и ладонях или на ладонях и коленях.

Ловкий шофер. На площадке кладут зигзагом шнур длиной 10-12 м. Дети везут машины вдоль линии, не наступая и не заезжая на нее.

инструктор по физ.восп. Данилов И.Р.