

Развиваем ловкость

Уважаемые родители, хочется познакомить Вас с некоторыми особенностями развития такого физического качества, как 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 обратились 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, так же 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 есть ответы.

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.

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

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 диагона

- 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 что бы он не упал у него с головы.

Хорошо если Вы сможете устроить игры на детском дворе, что бы веселее было устроить комодные игры, ведь уроки ловкости никому не повредят, неправда ли?

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.

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!!!