



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №290» г.о.Самара

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.