

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

*Васильева Марина Альбертовна,*

*инструктор по физической культуре,*

*МБДОУ «Детский сад №163»,*

*г. Чебоксары, Чувашская Республика*

### РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Аннотация.** В статье рассматривается сущностная характеристика понятия «ловкость», актуализирована важность развития указанного физического качества, рассмотрены возможности и условия развития ловкости у детей разного возраста в период дошкольного детства.

**Ключевые слова:** ловкость, дошкольный возраст, подвижные игры, физические упражнения.

Физическое развитие ребенка напрямую зависит от развития его двигательных качеств в разные возрастные периоды. Существует мнение о том, что работоспособность организма ребенка, его двигательные качества генетически и социально обусловлены. При этом следует учесть, что развитие этих качеств возможно путем систематического, целенаправленного процесса физического воспитания и обучения, особенно в дошкольном возрасте.

Одними из видов двигательных качеств, которые развиваются в период дошкольного детства, является ловкость.

В отечественной теории и методике физической культуры термин «ловкость» долгое время использовался для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательной деятельности. С середины 70-х гг. XX в. для обозначения координационных возможностей стали использовать понятие «координационные способности».

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Однако, по мнению Ю.Ф. Курамшина, координационные способности и ловкость – не тождественные понятия. В подтверждение своих слов автор приводит пример: ходьба по полу требует проявления определенных координационных способностей, хотя особой ловкости и не требует. Поэтому с позиции ученого, ловкость является интегральным проявлением координационных способностей. Координационные способности отличаются от ловкости тем, что проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением, согласованностью и соразмерностью движений, но элементы неожиданности и внезапности также требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений. На этом основании, автор понимает ловкость как способность человека искусно, успешно справляться с любой возникшей двигательной задачей, правильно, быстро, рационально и находчиво найти выход из любого положения и любой сложной и неожиданной ситуации [1].

В дошкольном возрасте важно развивать ловкость и связанные с ней способности: точность, ритмичность и согласованность отдельных движений, ориентировку в пространстве, чувство равновесия, умение согласовывать свои действия в зависимости от изменений обстановки. На развитие ловкости влияет пластичность нервной системы, способность ощущать собственные движения, учитывать окружающую обстановку, проявлять инициативу.

Для развития ловкости в условиях нашей дошкольной организации мы используем следующие упражнения: применяем необычные исходные положения (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжки из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быструю смену разных положений; изменение скорости или темпа движения, способов его выполнения; используем в упражнениях предметы разной формы, ве-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

са, фактуры; используем упражнения, где воспитанники прилагают усилия для сохранения равновесия: кружение на месте, ходьбу на носках и др.; проводим физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением разных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); используем совместные упражнения – вдвоем, группой – с мячами, шестами.

Для совершенствования ловкости часто используем подвижные игры, в которых дети должны быстро соображать, увертываться, проявлять инициативу в зависимости от неожиданных изменений игровой ситуации, используя для этого умение быстро ориентироваться в пространстве и во времени. В подвижных играх новизна, необычность, сложность быстро меняющейся ситуации, необходимость быстро и адекватно реагировать, моментально принимать оптимальное решение и т.п. побуждают детей к быстрым ответным реакциям, проявлению находчивости, использованию своих врожденных способностей, сознательному применению двигательных умений и навыков.

Например, с младшими дошкольниками на прогулке мы проводим подряд две игры: например, «Трамвай» и «Найди свой домик». В первой игре дети должны согласовывать действия при ходьбе и беге в невысоком темпе, что является как бы разминкой к более активным движениям в последующей игре. Во второй игре подвижность детей увеличивается, они свободно бегают, прыгают, кружатся, по сигналу быстро должны прибежать в домик.

В старшей группе объединяем три игры. Например, начинаем игрой «Через болото», где от детей требуется хорошая координация, ловкость при переходах с кочки на кочку. Затем проводим игру «Догони», двигательным

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

содержанием которой является стремительный бег. В заключение проводим игру «Передай мяч», в ходе которой дети упражняются в ловких действиях при передаче мяча. Смена движений, чередование напряжения и отдыха мышц в ходе последовательного выполнения наклонов и приседаний, быстрого бега, передачи мяча способствуют развитию двигательного качества ловкости.

Понимая, что ловкость возрастает при овладении новыми движениями, мы стараемся расширять и обновлять двигательные умения и навыки, т.к. при отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому включаем элементы новизны и в те движения, которыми дети уже овладели. Ловкость возрастает, если давать усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменять привычные условия выполнения движения.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

*1. Теория и методика физической культуры; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2010. – 320 с.*