КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях - от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития.

Причины этого кроются в современном образе жизни. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей, а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в программах нового поколения дошкольных образовательных организаций вопрос здоровья стоит на первом месте, а приоритетными направлениями работы дошкольных организаций является именно физическое развитие. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим развитие интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Проблема развития ловкости у детей дошкольного возраста - одна из наиболее значимых и наименее разработанных в теории и методике физического воспитания.

Основными составляющими ловкости являются: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового: осознанность выполнения движений. Однако, в ходе работы с детьми по развитию ловкости необходимо учитывать специфику дошкольного возраста, последовательность работы над каждым из этих элементов.

Для развития ловкости необходимо определить следующие пути:

1. Овладение новыми разнообразными движениями *(важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют)*.

2. Усложнения, новые сочетания знакомых движений, замена привычных условий выполнения движения.

Прежде чем организовать работу, необходимо провести отбор и классифицировать подвижные игры, способствующие развитию ловкости, по группам, в зависимости от целевой направленности:

а) игры на закрепление различных построений *(в шеренгу, колонну, круг и др.)* (*«Бег по кругу»*, *«Быстро по местам»*, *«Карусель»*);

б) игры для выработки быстроты реакции на сигнал, развитие внимания и слуха *«Поменяйтесь местами»*, *«Слушай сигнал»*;

в) игры на выполнение различных заданий в игре: *«Обеги мяч»*, *«Не задень»*, *«С мячом под дугой»*, *«Не задень верёвку»*;

г) игры для развития умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу: *«Совушка»*, *«Быстрые и ловкие»*, *«Пятнашки с приседанием»*, *«День и ночь»*, *«Паук и мухи»*; *«Мы физкультурники»*, *«Фигуры»*, *«Стоп!»*, *«Береги мешочек»*;

д) совершенствование умений ритмично ходить, быстро бегать, делать перебежки с уворачиванием для  развития  координационных  способностей: «Салочки», «Догонялки», «Разрывные цепи», «Наступление», «Гуси-лебеди»:

е) игры на закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами: «Курица и коршун», «Лес, озеро, болото», «Перемена мест»;

ж) игры для закрепления умения в бросании, ловле и передаче мяча: *«Постарайся поймать»*, *«Мяч в стенку»*, *«Камешки»*, *«Мячик кверху»*, *«Перебрасывание мяча»*, *«Мяч сквозь обруч»*, *«Мяч среднему»*, *«Мяч через веревку»*, *«Мяч в воздухе»*.

з) элементы спортивных игр, также способствуют развитию ловкости детей.

Внедрение подвижных игр в осознанную деятельность детей способствует расширению их двигательного опыта и формированию необходимых навыков *(ловкости в данном случае)*.

После того как сформированные у детей двигательные навыки будут перенесены в игровую деятельность, появится возможность работы над воспитанием четвёртого компонента ловкости - быстроты реакции на сигнал.

При проведении игр с бегом - *«Дракон»*, *«Салочки»*, *«Догонялки»*, *«Менялки»*, *«Кукушка»*, *«Ловишки»* и т. п., дети знакомятся с разнообразными приёмами увёртывания, дети учатся тому, как можно резко изменить направление - остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение. При проведении бега с обеганием препятствий одновременно используются различные предметы и пособия: кегли, конусы, набивные мячи; посредством указателей создаются вероятностные условия определения направления движения, расстояние между предметами вариативно изменяется. Использование наглядного материала позволяет находить наиболее рациональный вариант решения двигательной задачи.

Таким образом, основные рекомендации заключаются в следующем:

Подвижные игры подбирать таким образом, чтобы сюжет и структура игр способствовали активной двигательной деятельности детей.

Широко использовать имитационные упражнения.

Физическую нагрузку в игре регулировать расстоянием для пробежек, числом повторений, продолжительностью остановок в игре.

При проведении игр, основу которых составляют подражательные и ритмические движения, упражнения на внимание, неожиданные перестроения, учитывать теоретически обоснованное положение о значении чувства времени, обеспечивающего адекватную реакцию на изменение ситуации.

В играх, требующих мгновенного прекращения действий по игровому сигналу, сохранению определённого положения, подчёркивать быстроту реакции, а также оригинальность и выразительность позы.

Использование подвижных игр в физическом воспитании является важным педагогическим условием развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.