

Памятка

«Развитие ловкости»

Существует два пути развития ловкости:

1) Знакомить ребёнка с новыми разнообразными движениями и совершенствовать их. При правильном



физическом воспитании предусмотрено последовательное усложнение основных движений, которые должен усвоить ребёнок;

2) Усложнять и знакомить дошкольника с новым сочетанием знакомых ему движений, при этом изменяются привычные условия выполнения привычных движений и благодаря чему развивается ловкость ребёнка.

Как именно повысить ловкость ребёнка?

1. Для развития ловкости ребёнка можно предложить применение необычных исходных положений при выполнении общеразвивающих упражнениях, а также быструю смену различных положений.

2. Можно изменять скорость или темп движений, вводить разные ритмические сочетания, различную последовательность элементов.

3. Можно использовать такой приём повышения ловкости как смена способов выполнения упражнений. Например, метание «снизу», «сверху», «сбоку».

4. Ещё для развития ловкости ребёнка используют в упражнениях предметы различной формы, массы, объёма, фактуры, что способствует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

7. Одним из эффективных приёмов развития ловкости являются подвижные игры на развитие ловкости, а так же усложнение условий подвижных игр. Например, в игре «У



медведя во бору...», ребёнок выполняющий роль медведя перед тем, как ловить должен подлезть через дугу.

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