Васильева Александра Владимировна

ГБОУ СОШ 38 Приморского района (дошкольное отделение)

Воспитатель

**Использование игр и физических упражнений с мячом в развитии**

 **ловкости у детей старшего дошкольного возраста.**

 В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

 Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма.

 Психофизические качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.

 Для достижения гармонии в психофизическом, нравственном, эмоциональном здоровье, для достижения полной гармонии с самим собой и окружающим миром, для возможности реализации свободы выбора действий необходимо создание соответствующих педагогических условий.

 Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх , и в играх с мячом в частности, которые являются ведущим методом формирования физической культуры и основ здорового образа жизни.

 Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. И сегодня мяч не должен потерять свой статус «спутника детства».

 Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Подбор игр и упражнений с мячом для развития ловкости определяется общими дидактическими принципами. Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

 - движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

 - продолжительность упражнений должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление. Длина дистанций для бега в быстром темпе должна быть не более 10 – 30 метров, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет - 10 секунд, 6-7 лет - до 15-20 секунд. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

 - упражнения не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

 - важным условием для успешного выполнения ловких движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

 Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении.

 Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа, необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

 Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

 По мнению П.Ф. Лесгафта, игры с мячом оказывают всестороннее влияние на психическое и физическое развитие ребенка.

Большое место в развитии ловкости занимают игры и упражнения, относящиеся к «Школе мяча». Например: «Найди мяч» (дети по сигналу передают маленький мяч за спиной, водящий старается найти того человека, у которого в данный момент находится мяч); «Проведи мяч» (ведение мяча об пол между предметами змейкой – кто быстрее); «Пройди с мячом» (дети идут или бегут до условной черты, удерживая маленькие мячи на ракетке).

Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для ее развития используются и такие игры, как: «Бильбоке» (для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку); «Удочка» (в комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней па шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку).

Воспитание ловкости детей старшего дошкольного возраста успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх.

 Игры с элементами соревнования являются одним из основных методов развития ловкости в старшем дошкольном возрасте. В таких играх отсутствуют сюжет и роли, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность и быстроту их выполнения. Они требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

 При формировании ловкости детей старшего дошкольного возраста необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры — игровые упражнения. Так, например, игровыми упражнениями на координацию движения и внимания могут быть следующие игры: Зоопарк», «Игрушки» и др.; общеразвивающими упражнениями на координацию движений и внимания: «Поспеши, но не ошибись.

 Игры в ладошки в паре, общеразвивающие упражнения с малым мячом также способствуют развитию ручной ловкости.

 Общеразвивающие упражнения с мячами разных размеров включаются на физкультурные, музыкальные занятия, а также, в самостоятельную двигательную деятельность детей. Это могут быть упражнения в перекладывании мяча из руки в руку, подбрасывании и ловле, катании мяча из разных исходных положений: бросках мяча двумя руками, правой и левой рукой на дальность и в горизонтальную и вертикальную цели.

В целях развития ловкости как способности перестраивать движения в соответствии с меняющейся обстановкой используются подвижные игры, отличающиеся разнообразием двигательных действий и динамичностью сюжета.

Для развития ловкости детей старшего дошкольного возраста необходимо учить их:

 - перекладывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку;

 - подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой;

 - ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).

 Уровень развития ловкости можно проверять с помощью следующих контрольных упражнений:

1. Ударять мяч о пол и ловить его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху.

 2. Ударять мяч о пол, стоя на месте, а затем передвигаясь в разных направлениях. Ловить поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками.

3. Бросать мяч о стенку с расстояния 1,5-2 метра и ловить его двумя, а затем одной рукой. Темп бросков постепенно ускорять.

 4. Метать в цель, расположенную на высоте 1 метр, 1,5 метра, 2 метра, мячи разного диаметра попеременно то правой, то левой рукой.

 По мере совершенствования ловкости необходимо увеличивать темп выполнения, а также количество повторений каждого упражнения.

Таким образом, подбор игр и упражнений для развития ловкости старших дошкольников осуществляется в соответствии с возрастом, подготовленностью ребенка, постепенным усложнением, повторением заданий.

Обучение детей 6-7 лет является неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.

Детей обучают тем действиям с мячом, которые:

 - составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям старшего дошкольного возраста;

 - дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

 Как подчеркивают педагоги и психологи, в процессе обучения действиям с мячом важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Оптимальные условия для формирования таких действий создает четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения.

 Ловкость, проявляемая в упражнениях с мячом и другими предметами, называется ручной ловкостью.

 Ловкость накапливается с двигательным опытом и лежит в основе улучшения качества выполнения движения ребенком, усвоения его техники. Она формирует умение регулировать начало и окончание действия, его амплитуду, продолжительность и интенсивность.

Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста происходит при использовании в упражнениях разнообразных предметов, изменении скорости, способов и амплитуды выполнения упражнений, усложнении и варьировании упражнении, включении в физкультурно-оздоровительную работу подвижных игр и упражнений с мячами разного диаметра.

 Осуществляя развитие ловкости детей в процессе действий с мячом необходимо давать возможность им упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.