**Быстрее, сильнее, точнее: как развивать ловкость**

[Спорт и физ.развитие](http://www.rastishka.ru/parent/enciklopediya/sport-i-fizicheskoe-razvitie)



Умными, сильными, здоровыми — такими мы хотим вырастить наших детей. Детей, которые станут счастливыми и успешными взрослыми. И не последнюю роль в исполнении нашего желания сыграет развитие ловкости!

Известный советский психолог и педагог Павел Петрович Блонский еще в 20-е годы прошлого века сказал, что ловкий ребенок — это всегда умный ребенок. И действительно, вместе со степенью развития ловкости развиваются и сообразительность, и скорость реакции, и внимательность — все те качества, которые помогут малышу достигать больших успехов!

Глядя, как уверенно малыш ходит, прыгает и бегает, родители думают: «Он так быстро растет, но ему еще многому предстоит научиться!». И в этот момент стоит вспомнить: в ваших силах помочь ему достичь еще больших успехов! Для этого нужно начать развивать ловкость.

**Что такое ловкость и как ее развивать?**

**Ловкость** — это способность ребенка овладевать новыми сложными движениями. А каждое такое движение помогает малышу лучше и увереннее владеть своим телом, чувствовать свои силы и с большим удовольствием развивать свои способности.

Как развивать ловкость у детей? Педагоги и физиологи называют несколько видов ловкости, каждый из которых требует развития: координация движений, общее равновесие и скорость реакции. К счастью родителей и малышей, для работы со всеми этими видами ловкости придумано немало веселых игр!

**Игры для развития равновесия**

Существует множество упражнений и игр для развития равновесия.

• Прочертите на земле или песке линию длиной около двух метров. Если вы играете дома — можно положить на пол скакалку или наклеить полосу бумажного скотча. Предложите ребенку пройти по линии, соблюдая при этом разные условия: пройти медленно или, наоборот, быстро, за определенное время, закрыв глаза, хлопая в ладоши в ритм шагов, считая вслух и хлопая в ладоши на каждый третий шаг и так далее. Если сделать линию волнообразной — упражнение будет сложнее и веселее одновременно!

• Попросите ребенка вместе с вами встать на неровную поверхность — горку песка или подушку, если вы играете дома, и, как и вы, поднять одну ногу, направляя колено к груди. Теперь считайте до десяти: кто простоял и не сдвинулся с места — молодец! Для усложнения упражнения игрок можно предложить игроку «рисовать» рукой круговые движения.

**Игры для развития координации движений**

• С помощью диванных подушек и спортивных матов создайте «полосу препятствий». Важно, чтобы «препятствия» предполагали разные движения — их нужно перешагивать, перепрыгивать, проползать под ними. Теперь предложите малышу сначала пройти полосу препятствий за вами, а потом — сделать это самостоятельно. Усложнять игру можно, предлагая ребенку пройти «полосу» за определенное время или придумывая новые способы преодоления препятствий.

• Нарисуйте на земле или на полу «лестницу» — две параллельные прямые, соединенные несколькими поперечными. Попросите ребенка быстро передвигаться между «ступеньками», выполняя задания: прыгать на одной ноге «со ступеньки на ступеньку» или прыгать попеременно на каждой ноге; перепрыгивать со ступеньки на ступеньку, не задевая при этом полосы; перепрыгивать через две «ступеньки».

**Игры для развития скорости реакции**

• Вам понадобится теннисный мячик. Попросите ребенка с силой бросить его об пол или землю, и пока мячик прыгает, обегать его вокруг как можно быстрее.

• Вам понадобятся два — три мяча разного цвета. Предложите ребенку встать к вам спиной на расстоянии метра, по сигналу прокатите все мячи в его сторону, а затем назовите цвет — именно этот мяч ребенок должен поймать! Играть можно и в компании из трех — четырех человек: положите мячи в корзинку; пока звучит музыка или вы громко считаете, дети будут бегать вокруг нее, когда вы назовете цвет — нужно первым схватить соответствующий мяч.

Вы и сами можете придумать немало игр для развития ловкости у детей! Главное, чтобы задуманная вами активность требовала от малыша точной координации движений, согласованных действий с действиями партнера и физической сноровки.

И помните: обязательно хвалите ребенка за любые — даже самые небольшие — достижения. Одобрение родителей станет лучшим стимулом научиться еще более интересным и сложным действиям.

**Мастер класс для родителей**

**Игры с мячом: развиваем ловкость и реакцию**

Какие активные игры предпочитает ваш малыш? Наверняка среди его любимых развлечений игры с мячом. Узнайте, как этот вид спортивных упражнений способствует развитию ребенка, и какие игры с мячом стоит ему предложить.

Психологи и физиологи уверены: чем лучше малыш управляет своим телом, тем логичнее он мыслит, быстрее реагирует, увереннее себя чувствует и внимательнее относится к происходящему вокруг себя. А значит — лучше учится в школьные годы и успешнее идет по жизни, став взрослым и самостоятельным человеком.

К счастью, для того чтобы заложить основы будущего успеха чада родителям достаточно правильно спланировать спортивные активности ребенка — в частности, игры и упражнения с мячом, которые прекрасно развивают ловкость.

**Какие виды действий с мячом стоит освоить?**

• Передача мяча парами. Игроки становятся друг напротив друга, один из них отправляет мяч в сторону второго так, чтобы напарник смог его поймать и передать обратно;
• Передачи мяча в парах в ходьбе со сближением и удалением. Как и в первом упражнении, игроки становятся друг напротив друга, но теперь не просто броском передают мяч друг другу, а одновременно с передачей мяча делают шаг вправо или влево. Для того чтобы второй игрок смог поймать мяч в новой точке, подающему игроку предстоит продумать траекторию полета мяча. Как только этот этап упражнения станет даваться детям легко, стоит предложить им новую задачу: теперь, передавая мяч, игроки сначала делают шаг в сторону, а при следующей передаче, делают шаг навстречу друг другу или шаг назад, удаляясь друг от друга. Теперь им предстоит менять не только траекторию полета, но и силу подачи, чтобы мяч не летал слишком далеко или близко, и напарник мог его поймать на меньшем или большем расстоянии;
• Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском. Перед игроком стоит задача сделать несколько шагов и при этом чеканить мяч о пол, «ведя» его рядом с собой. Игру можно усложнить, предложив детям такие правила: пройдите три шага, чеканя мяч о пол, остановитесь и броском передайте мяч второму игроку;
• Броски мяча в цель (высота броска 1 — 1,5 м);
• Броски мяча в цель (высота броска 1 — 1,5 м) разными способами — после ловли, после ведения с остановками;
• То же, но бросок в горизонтальную цель (обруч), расположенную на расстоянии 1,5 — 2 м.

И если передачу мяча в паре и даже среди троих игроков вы вполне освоите в тесном семейном кругу, то для более увлекательных и сложных игр вам вскоре потребуется участие друзей малыша по детской площадке. От количества игроков будет зависеть степень увлекательности игры, а мы ведь помним, что игра должна приносить ребенку радость — только тогда она будет носить развивающий эффект. Так что не теряйте времени и формируйте команду играющих!

**Игры с мячом для нескольких игроков**

«**Играй, играй, мяч не теряй**»
Каждый из детей самостоятельно играет с мячом — ловит и бросает, водит, катит — в любом свободном месте площадки. После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. «Опоздавшие» получают «штрафное очко». Затем игра продолжается. Выигрывают те, кто за время игры не получил штрафных очков или получил их наименьшее количество. Взрослый может заранее оговорить движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре.

«**Мяч водящему**»
Дети становятся в круг диаметром 3 — 4 м. В центре круга стоит водящий с мячом, который поочередно бросает мяч игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков три раза. Взрослый засекает время, за которое проходит первый раунд, и предлагает участникам игры сыграть снова, стараясь улучшить время.

«**Вызови по имени**»
Команда из 5 — 7 детей образует круг. В центре — водящий с мячом, который бросает мяч вверх и называет имя того, кто должен поймать мяч прежде, чем он упадет на землю. Поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо из команды. Со временем диаметр круга, по которому стоят дети, должен постепенно увеличиваться.

«**Овладей мячом**»
Двое игроков, стоя на расстоянии 2 — 3 м, перебрасывают мяч друг другу любым способом. Третий, располагаясь между ними, старается перехватить мяч или коснуться его рукой. Эту игру можно усложнить такими вариантами: перед броском товарищу игрок должен чеканить мяч на месте или бросить мяч вверх, вниз и поймать.

«**Не давай мяча водящему»**
Играющие образуют круг, в центре — водящий. Игроки передают мяч в разных направлениях, а водящий старается поймать (перехватить) мяч или коснуться его рукой. Если это ему удается, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу, а бывший водящий занимает его место.

Так, постепенно осваивая все более интересные игры с мячом, малыш развивает меткость и ловкость, координацию движений и скорость реакции. Незаметно для себя, он учится контролировать свое внимание и становится более наблюдательным. К тому же, групповые занятия с мячом учат его играть в команде. И все эти навыки обязательно пригодятся ему в будущем!