

Рекомендации родителям по физической культуре

Тема: «Развитие ловкости у детей 5-6 лет»

Умными, сильными и 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.

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.

Игры для развития равновесия

1. 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!

2. 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 может предложить игроку «рисовать» рукой круговые движения.

Игры для развития координации движений

1. 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.

2. 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 или перепрыгивать через две «ступеньки».

Игры для развития скорости реакции

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

2. Вам понадобятся два – три мяча разного цвета. Предложите ребенка 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 корзину, и 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.