

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Рябинка»

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Выполнил: Дубенко Д. А.  
инструктор по физической культуре

2020



Современная жизнь диктует свои правила не только взрослым, но и детям дошкольного возраста. Чтобы не отставать и быть всегда успешными, детям необходимо уметь быстро реагировать на смену условий, переключая внимание. Это касается быта, игр, спортивных соревнований – ребенку просто необходимо быть ловким, чтобы выходить победителем в любой ситуации.

С самого рождения малыша родители внимательно отслеживают изменения его физического развития, сравнивая имеющиеся показатели с нормами. Для них на этом этапе развития имеет значение все, начиная с того, с какого возраста и сколько времени может удерживать головку кроха, и заканчивая возрастом, когда он научится уверенно ходить и бегать.

Отслеживая достижения ребенка, только редкие родители действительно понимают, насколько непросто все это дается малышу и как многое здесь зависит от того, на каком этапе развития у него находится ловкость.



Некоторые родители трагично разводят руками, констатируя тот факт, что от природы их ребенок неуклюжий и неловкий. Другие же с гордостью говорят о том, какой энергичный, быстрый и ловкий у них малыш. Большая часть родителей списывают заслуги и недостатки малыша на наследственность, считая, что не могут повлиять на ситуацию. На самом же деле ловкость — это качество, которое можно и нужно развивать в дошкольном возрасте. Как это делать и что нужно знать? Об этом ниже.

## О ЛОВКОСТИ

**Ловкость** — это качество человека, которое заключается в его умении быстро усваивать новые движения и их сочетания, меняя свое поведение в зависимости от изменяющихся условий максимально быстро и правильно.



Учитывая ритм современного мира, можно отметить, что прожить в нем успешным, достигающим целей человеком без ловкости будет непросто. Именно поэтому родители и педагоги должны проявить инициативу и начать работать над развитием ловкости у детей в дошкольном возрасте, когда основные качества у них только начинают формироваться.

Ловким можно считать ребенка, который умеет быстро выполнять правила подвижной игры и дополнительные задания, учитывая изменяющиеся условия. Например, это может быть игра на основе челночного бега или бега змейкой, прыжки с разного рода продвижениями и пр.

Кроме того, ловким считается ребенок, который справился с выполнением задания быстрее других детей. Малыш может быстро залезть и слезть с лестницы, быстрее всех добежать до цели с препятствиями, помочь команде во время проведения эстафеты, приведя ее к победе.



Нужно понимать, что ловкость — это не только скорость реакции. В некоторых случаях нужно проявить смекалку или сделать паузу, чтобы сконцентрироваться на определенном действии. Развитие ловкости особенно необходимо в случае с детьми, которые планируют принимать участие в спортивных соревнованиях.

Как правило, действительно ловкий ребенок умеет быстро оценить ситуацию и выполнить действие с учетом силовых, пространственных и временных характеристик. Дошкольник может попасть в цель мячом, сохраняя равновесие, пройти по бревну, устоять на одной ноге и пр. Чтобы усовершенствовать такие навыки, необходимо заниматься с ребенком дошкольного возраста, вводя в его жизнь подходящие для развития ловкости упражнения.

## Как улучшить ловкость дошкольника?

Есть два основных пути, следуя которым, можно улучшить показатели ловкости у ребенка.

1. Ввести в его жизнь новые упражнения для развития ловкости, постепенно их усложняя.
2. Усложнять уже знакомые ребенку упражнения, изменяя привычные условия для их выполнения.

Каким образом осуществлять развитие ловкости у ребенка дошкольного возраста? Есть эффективные методы.



1. Попробуйте изменить исходные положения во время выполнения традиционных упражнений, например, изменив положение рук или ног во время выполнения обычных движений в ходе утренней гимнастики.
2. Измените скорость и ритм выполнения упражнения, практикуя ритмические сочетания разного рода, изменяя последовательность элементов.
3. Изменяйте методы выполнения упражнения, предлагая ребенку поэкспериментировать, меняя опорные ноги, положение рук, угол наклона тела, добавляя перевороты и пр.
4. Введите в работу дополнительные предметы, различные по фактуре, массе, форме, предлагая ребенку сочетать действия с ними с движениями тела во время выполнения упражнений. Это будет способствовать совершенствованию координации.



5. Интересный вариант для детей дошкольного возраста — это коллективное выполнение упражнения, например игра в «гусеницу» или практика бега «на трех ногах».
6. Сочетайте основные движения с дополнительными, предлагая ребенку, например, прыгать на скакалке, совершая определенные движения руками и ногами, работать с мячом с хлопками или прихлопыванием.
7. Применяйте разного рода подвижные игры, ускоряющие развитие ловкости у ребят дошкольного возраста.

Ловкость и способность удерживаться на ногах независимо от позы и движений связаны между собой. Поэтому работать нужно и над совершенствованием координации, развивая четкость мышечных ощущений и внимания.

### Тестирование ловкости



Проверять показатели ловкости должен опытный специалист, который сможет провести ряд физических упражнений и зафиксировать результаты для последующего их анализа. Как правило, речь идет о челночном беге на время. Принимая во внимание тот факт, что в проверке будут участвовать дети дошкольного возраста, тест нужно проводить в игровой форме с использованием кубиков, которые ребенок по очереди будет относить на скамейку.

Интересное задание — с флажками, которые также нужно будет оббегать на время. Достаточно будет 8 флажков на расстоянии метра друг от друга на общей дистанции длиной в 10 метров.

На основании полученных результатов можно будет сделать вывод о том, насколько гармонично протекает развитие ловкости у ребенка.

### Работа над развитием ловкости в детском саду

В детских садах воспитатели также могут стимулировать развитие ловкости у детей, делая акцент на совершенствовании их двигательных навыков с помощью физических упражнений, оздоровительных процедур. Отличная возможность улучшить ловкость у ребенка дошкольного возраста — это подвижные игры, не требующие какой-то специальной подготовки. Игры должны быть простыми, понятными, вовлекающими в работу как можно больше мышц.



Такие игры, помимо развития ловкости, будут способствовать:

- тренировке вестибулярного аппарата;
- профилактике нарушений осанки и зрения;
- уменьшению утомления;
- созданию психофизиологического комфорта.

Нужно понимать, что в течение всего дошкольного периода физические качества напрямую связаны с умственной деятельностью. Чтобы усилить развитие ловкости у ребенка дошкольного возраста, нужно постоянно активизировать его умственную деятельность в ходе выполнения физических упражнений.



Умственная деятельность включает в себя:

- знания;
- познавательные процессы;
- умственные действия;
- эмоционально-волевые проявления.

Как развивать ручную ловкость?

В дошкольном возрасте за развитие именно ручной ловкости в большей степени отвечают игры с использованием мяча. Нужно понимать, что речь идет о дошкольниках, поэтому, выполняя такие игры и упражнения, нужно учитывать некоторые нюансы:

1. Движения должны осваиваться ребенком в умеренном, комфортном для него темпе, чтобы он понимал, что от него требуется, и мог устранять дефекты в технике выполнения.



2. Продолжительность действий должна быть сокращена настолько, чтобы к окончанию их выполнения ребенок не устал. Например, дистанция для бега не должна быть более 30 метров, число повторов — не более 12 раз, а продолжительность непрерывного бега — не более 10 секунд у детей младшего дошкольного возраста и не более 20 секунд у детей старшего дошкольного возраста.
3. Упражнения должны быть разнообразными и интересными, с использованием усложнений, дополнительных предметов, с изменением интенсивности. Это нужно для того, чтобы у детей дети не закрепляли так называемый «скоростной барьер», сложно преодолеваемый в будущем.

Еще одно крайне важное условие для выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости — это оптимальное состояние ЦНС, которого можно добиться, только если ребенок не был переутомлен ранее. То есть упражнения и игры на развитие ловкости лучше ставить в начале занятия или прогулки, пока дети не устали.

### Особенности двигательной деятельности у старших дошкольников



В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) дети начинают иначе относиться к поставленным задачам. Они стараются сделать все возможное, чтобы улучшить качество их выполнения.

Двигательная активность становится разнообразной: дошкольники уже владеют целым рядом движений и пытаются освоить новые способы выполнения упражнений, стараются быть более самостоятельными и даже выступают инициаторами создания мини-групп по интересам.

Движения у детей после пяти лет преднамеренные и осознанные. Они отлично понимают, чего от них хочет воспитатель и что нужно сделать для того, чтобы выполнить задание. Дети этого возраста с интересом вникают в особенности новых упражнений, пытаются понять алгоритм их выполнения, стремятся к высоким результатам. Сравнивая собственные движения с движениями сверстников, дети учатся строить связь между типом движения и полученными результатами.



Многие дошкольники в этом возрасте по собственной инициативе неоднократно повторяют упражнение с целью опередить по результатам сверстника, не замечая на своем пути

трудностей. Двигательные качества совершенствуются, что позволяет говорить о создании подходящей основы для развития работоспособности.

В свою очередь это позволяет ребенку совершенствовать приобретенные навыки, искать новые способы и решения для усвоения сложных в отношении координации упражнений, стимулируя таким образом развитие быстроты и ловкости.

Для старших дошкольников совершенно нормально стремиться к совершенствованию деятельности, желать научиться чему-то новому, получить признание и уважение старших и сверстников. Нередким в этом возрасте является и соперничество, а также негативное отношение к детям, которые не могут так же хорошо выполнять задания.

### **Как развивать ловкость у старших дошкольников?**

Развитие ловкости в этом случае имеет свои особенности, которые связаны в основном с необходимостью начинать подготовку детей к поступлению в школу. У старших дошкольников уровень физической подготовки уже довольно высок. Их движения осознанные, координированные, имеют преднамеренный характер. Дети уже могут не просто выполнить упражнение так, как показывает воспитатель, а способны представить выполнение со слов или даже объяснить самостоятельно с оценкой собственных действий.



В случае со старшими дошкольниками кроме ловкости необходимо работать и над развитием координации, таким образом стимулируя развитие двигательных навыков у ребенка. Именно в этом возрасте нужно, помимо классических физических упражнений, вводить в жизнь детей активные подвижные игры, включая эстафеты, позволяющие улучшить развитие быстроты, находчивости и, конечно, ловкости.

В заключение отметим, что понятие ловкости у детей обусловлено в первую очередь двигательным опытом, а только потом уровнем двигательных навыков. Ребенок считается ловким в том случае, если он быстрее и увереннее других усваивает новые упражнения и движения, принимая во внимание условия деятельности.

Правильные задачи и их последовательное выполнение позволят улучшить показатели скорости и ловкости у детей дошкольного возраста, подготовив их к учебным занятиям по физической культуре в школе.