



Афанасьева Александра Владимировна  
ГБДОУ детский сад №37 комбинированного вида  
Красносельского района  
Санкт – Петербурга

### Консультация для педагогов

#### «Подвижная игра как средство развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста»

Физическая культура играет важную роль в укреплении организма и формировании здоровья дошкольников. Физическое воспитание направлено на формирование двигательных навыков и психофизических качеств, как быстрота и точность движений, их своевременность и согласованность. Все названные категории в теории и методике физического воспитания связывают с понятием «ловкость».

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Физкультурно-оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее важных и сильных сторон их деятельности. О развитии физических качеств у детей говорится, что о высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда действовать немедленно, целесообразно.

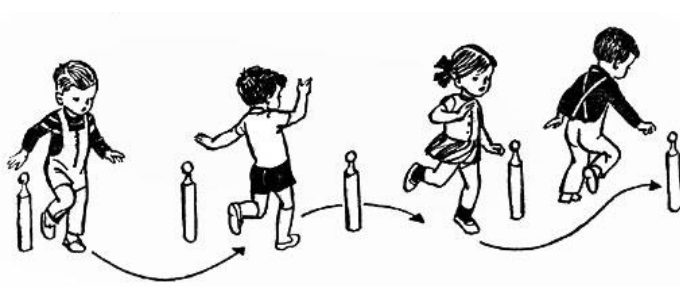
#### Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

а) упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры);



б) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);

в) специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.



Средствами развития ловкости являются: физические упражнения в основных движениях (ходьба между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой – с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Одним из средств развития быстроты и ловкости у дошкольников является подвижные игры с бегом.



**Подвижные игры** – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами.

Подбор игр на развитие ловкости определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность).

При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

Воспитание физических качеств в старшем дошкольном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия.

Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления: организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития. Также нельзя забывать, что основным видом деятельности для детей остается игра.