

ЧТО ТАКОЕ ЛОВКОСТЬ?



Ловкость – это физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Согласитесь, в современном мире будет очень трудно без этого физического качества! Поэтому просто необходимо обратить внимание на развитие ловкости ребёнка именно в дошкольном возрасте, когда все его качества только закладываются и формируются.

Для развития этого качества используйте простые упражнения:

Зеркальное выполнение упражнений

- стоя лицом к ребёнку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движения, как в зеркале;
- метание малых мячей не только правой (сильной), но и левой (слабой) рукой;

Изменение скорости или темпа движений

- выполнение комбинаций упражнений на скамейке (бревне) вначале в медленном, а затем в быстром темпе;
- метание малых мячей в цель на скорость;
- быстрое выполнение упражнений утренней гимнастики и др.

Бег

- бег с изменением направления движения (для начала пусть малыш вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали

Прыжки

- прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), уложенные по одной линии.

Упражнение «Колпачок»

- поставьте ребёнка в комнате, с закрытыми глазами, далее наденьте на голову колпачок, пусть ребёнок откроет глаза, и пройдет по комнате, так что бы он не упал у него с головы.