Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Средняя школа №1

Статья

**«Элементы спортивных игр и подвижные игры с мячом**

**как средство развития ловкости младших школьников»**

Автор:

Погодина Анна Владимировна,

Учитель физической культуры

МБОУ СШ №1

г. Володарск

2025г.

Наша сегодняшняя тема посвящена развитию ловкости у младших школьников. Что же понимают под ловкостью и почему этот вопрос **актуален** для нас?

**Ловкость** - это комплексное психофизическое качество, которое связано с процессом управления движениями, позволяющим рационально использовать имеющийся двигательный опыт в неожиданно изменяющихся условиях.

Говорят: «Ловкий ребенок - умный ребенок». Только в том случае, если дети уверенно владеют своим телом, они нормально развиваются и в умственном отношении. Объективным показателем развития двигательной функции дошкольников является координация движений. Ловкость выступает как проявление координационных способностей.

Различие между координационными способностями и ловкостью в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связаны с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с утверждением позы, а ловкость - в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которая требует находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Физиолог Н.А. Бернштейн дал определение ловкости и выделил ее существенные признаки: **«Ловкость** есть способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно); быстро (скоро и споро); рационально (целесообразно и экономично) и находчиво (изворотливо и инициативно).

Н.А. Бернштейн выделяет 2 «разряда» ловкости:

1. **телесная ловкость** (общая);

2. **предметная, или ручная, ловкость.**

Ловкость занимает особое место в развитии психофизических качеств детей младшего школьного возраста. Она развивается довольно медленно. Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 6-12 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект.

Успешность обучения в школе во многом зависит от готовности детей к освоению письма. Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо развивать активные движения пальцев рук. Уровень развития мелкой моторики - один из показателей готовности ребенка к школьному обучению. Поэтому развитие ручной ловкости дошкольников является весьма актуальной задачей.

Кроме того, проводя мониторинг физического развития младших школьников (начало года), мы неоднократно отмечали достаточно высокие показатели в развитии физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота. Дети неплохо выполняют упражнения в ходьбе, беге, лазаньи, прыжках в длину с места. А вот упражнения, требующие развития координационных способностей, ловкости (особенно ручной), (прыжки через скакалку, упражнения с мячом, упражнения в равновесии) чаще вызывают затруднения.

**Таким образом**, мы сделали вывод, что дети должны выполнять как можно больше упражнений для развития координации движений и ловкости.

Нами была поставлена **цель:** совершенствовать ловкость младших школьников. Найти для этого наиболее эффективные **средства.**

Изучив литературу и интернет источники, я сделала вывод, что одним из наиболее эффективных **средств развития ловкости, в том числе ручной ловкости** детей начальной школы являются подвижные игры и игровые упражнения с мячом, а также элементы спортивных игр. Они способствуют развитию не только крупных, но и мелких мышц рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей.

**Подвижная игра** – активная и сознательная деятельность ребёнка, которая характеризуется своевременным и точным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Изменяющая ситуация в игре, необычность, новизна, необходимость быстрого и точного реагирования и принятия оптимального решения побуждает детей к проявлению находчивости, сознательному применению двигательных умений и навыков. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал, а развитие находчивости, способности не потеряться при непредвиденном усложнении и тут же найти приём для его преодоления, является главной предпосылкой для воспитания ловкости.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему даст мяч.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Круглый мяч (большой или маленький, резиновый, пластмассовый, кожаный или надувной) – это такой снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимание. Сюжеты и правила игры с мячом очень разнообразны. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, ловит, перебрасывает, пинает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучать рассчитывать направления броска, согласовывать усилия с расстоянием, пространственную ориентировку

В играх рекомендуется использовать разнообразные мячи: разного диаметра, веса, фактуры. А также усложнять игровые задания, изменяя скорость выполнения упражнений, способы, амплитуду, добавляя др. предметы или препятствия (например не просто бросить мяч и поймать, а бросить мяч через веревку или сетку, пробежать под ней и поймать).

**Различные по содержанию подвижные игры** позволяют обеспечить разнообразие подходов к развитию ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Играм с бегом и увертыванием, таким как «Ловишки с мячом», «Перебежки», «Ловец с мячом», «Вышибалы» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, развитие ловкости.

Огромное место в развитии ручной ловкости занимают игры и упражнения, относящиеся к «Школе мяча».

Игры на внимание (быстрое выполнение действий с мячом по словесной команде, сигналу или карточке-схеме) требуют от детей умения быстро переключиться с одного движения на другое, вовремя начать и закончить движение, выполнить его необходимое количество раз.

**Важное требование** в играх эстафетах и играх соревновательного характера: движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;