**Подвижные игры с мячом как средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.**

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Существуют разные способы развития физических качеств у детей, один из них – подвижные игры.

Преимущество подвижных игр перед другими дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством.

В старшем возрасте дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, а игры построены на знакомом материале. При проведении игр учитываются индивидуальные возможности, а педагогическое руководство двигательной деятельностью детей способствует целенаправленному формированию моральных и волевых качеств. Вместе с тем частая смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков – это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают подвижные игры с мячом, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. Подвижные игры с мячом эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость. Все подвижные игры с мячом составляются из движений предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», т.е. выполнение их вполне доступно и интересно детям.

Детей увлекает разнообразие движений в одной игре – пробежать, перелезь, подлезть, передать мяч, попасть мячом в цель и т.д., их соревновательный характер. В процессе подвижных игр с мячом совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации.

Подвижные игры с мячом помогут развить ловкость у детей старшего дошкольного возраста при условии применения систематического проведения игр с обязательным усложнением их содержания.

Например:

Игра «Предай мяч» с усложнением. Вместо резинового мяча используем набивной мяч, и дети находятся в одной колонне стоя на скамейке.

Игра «Кати в цель» с усложнением. Катание проводится по очереди: правой и левой рукой, вместо целей используем поставленные на землю кегли.

Игра «Змейка». Варианты усложнения:

Ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;

Игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Эстафета с мячами. Варианты усложнения:

Сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому педагогу отдает мяч игрок, стоящий первым;

Мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;

Комбинация двух движений: мяч передается назад вверху над головами, а вперед – внизу, между широко расставленными ногами.

Подвижные игры с мячом – прекрасное средство развития у старших дошкольников ловкости, выносливости, силы и быстроты, воспитания решительности, находчивости, выдержки, организованности.