**НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Один из самых важных периодов в развитии ребенка - это дошкольное детство, когда закладывается личность, самосознание и мироощущение ребенка. Это возраст наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, качеств и свойств, делающих его человеком.

Е.А. Покровский рассматривал детские подвижные игры как наиболее естественную форму физических упражнений, соответствующих психологическим особенностям детей.

Среди двигательных качеств особое место занимает ловкость. Она представляет собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качеств ловкости. В то же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия – еще одна составляющая качества ловкости. Таким образом, ловкость это комплексная способность человека. Проявление ловкости в большей степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие.

Именно ловкость, по мнению специалистов в области физического воспитания (Л.П. Матвеев, Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.С. Фарвель, В.И. Лях и др.) обеспечивает достижение успеха в таких видах деятельности, где необходимо быстро осмысливать и регулировать свои действия, координационно приспосабливаться к быстрому решению непредвиденных двигательных задач.

Ловкость является самым сложным, комплексным психофизическим качеством. Оно основано на теснейшей взаимосвязи физического и психического в организме человека. Именно ловкость позволяет осуществлять функцию управления движениями, и главенствующее место по ее осуществлению принадлежит центральной нервной системе. Она образует мостик от физических качеств к умственной деятельности.

В.С. Фарфель, выделял три ступени развития ловкости:

Первая ступень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значения скорость выполнения этих движений.

Вторая ступень – такая пространственная точность движений и такие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.

Третья, высшая ступень ловкости, проявляет себя уже не в стандартных, а переменных условиях. Это усложнение второго уровня, то есть, быстрое выполнение точных движений при внезапно изменившейся ситуации.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с обеганием препятствий и др.).

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координированно выполнять двигательные действия. При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию.

Существует общепринятая в дошкольных образовательных учреждениях методика воспитания ловкости, которая предполагает использование следующих приемов:

1. Применение необычных исходных положений (бег из положения - стоя на коленях, сидя; прыжок из положения - стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений.

2. Изменение скорости и темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах с поворотом.

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки; по 3 – 4 детей, держась за один обруч – поднимать вверх, опускать и т.д.).

6. Более сложные сочетания основных движений (бег змейкой, доставая в прыжке до мяча, усложненные прыжки со скакалкой).

7. Усложнение условий подвижной игры.

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. С этой целью используются упражнения, в которых приходится прикладывать усилие, чтобы сохранить равновесие. При этом не следует стремиться принимать неподвижные положения, а, напротив, более полезны намеренные потери равновесия с последующим возвращением в устойчивое положение. Следует упражнять детей в умении сохранять устойчивое положение при неожиданной остановке после бега, вращении, прыжков, приседаний, при стоянии на одной ноге.

Очевидно, что наиболее эффективно данное психофизической качество будет воспитываться в народных подвижных играх, в которых дети сталкиваются с разнообразными и непредвиденными двигательными задачами, требующими адекватных, быстрых, рациональных и находчивых двигательных реакций.

Особенность игр, как отмечает Ф. Лагранж, заключается в том, что они заставляют человеческое тело исполнять много работы, не употребляя больших усилий. Подвижные игры дают ребенку возможность многократно, не ощущая утомления, повторять движение. Последнее необходимо много раз выполнить, чтобы испытать все ощущения, которые лягут в основу его сенсорных коррекций, чтобы раз за разом все удачнее решать двигательную задачу, достигая наилучших способов решения.

Во время проведения народных подвижных игр, осуществляются следующие задачи:

Оздоровительные задачи

1. Содействие повышению функциональных возможностей организма.

2. Развитие двигательных способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Образовательные задачи

1. Закрепление навыков основных движений.

2. Формирование устойчивого интереса к народным традициям.

Воспитательные задачи

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Только в едином решении всех задач ребенок приобретает необходимую базу для физического развития.

Выделяются четыре основные группы подвижных игр, оптимально способствующих ловкости. В каждую группу входят и народные подвижные игры.

1 группа – представляют игры, в которых проявляется осознанность выполнения физических упражнений и перенос двигательного опыта в игровую деятельность. Их содержание требует мгновенно прекратить действия по игровому сигналу (например – «День - Ночь», «Совушка»).

2 группа – составляют подвижные игры с бегом, требующие в большей степени проявления быстроты реакции, в ходе которых дети самостоятельно выбирают способ, обеспечивающий результативность своих действий. В играх данной группы создана ситуация противоборства членов группы против главного ролевого лица – водящего (например – «Ловишки», «Хитрая лиса»).

3 группа – представляют игры, требующие координацию движений. Сущность их составляют неожиданные перестроения; выполнение подражательных, ритмических движений; упражнения на внимание (например – «Затейники»).

4 группа – к ней относятся игры, в которых представляются самые высокие требования к проявлению ловкости: быстроте реакции и способность предугадывать намерения партнера. Содержание таких игр предполагает оказание членами данной группы взаимной поддержки в противоборстве с водящим (например – «Уголки», «Караси и щука»).

Важно отметить еще одну группу игр – это игры и упражнения для пальцев и кистей рук, способствующих воспитанию ручной ловкости.

Важно отметить, что подвижные игры, относительно быстро ведут к утомлению. В тоже время участие в них требует от играющих большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления.

Одним из назначений народных игр это бережное отношение к национальным традициям, самобытности национального облика народа. Интерес к народным играм — это интерес к своей истории, к жизни народа, его языку и поэзии. Поэтому необходимо сохранить национальные традиции, установления связей между старой и современной культурами.

Литература

1 Мельник В.С. Развитие быстроты и ловкости http://magref.ru/razvitie-byistrotyi-i-lovkosti/

2 Назарова Л.Н. <http://pik100.ucoz.ru/forum/33-441-1>

3 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. Высш. учеб. Заведений – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 368с.

4 Степаненкова Э.Я., Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх: Монография. – М.: Издательство «Спутник +», 2013. – 199с.

5 Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учпеждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. № 2010 «Воспитание в дошкол. учреждениях» и № 2002 «Дошкол. воспитание». – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 208с.