Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

К 3 годам дети уже свободно выполняют некоторые движения — ходят, бегают, катают мяч. Большинством, же движений еще только предстоит овладеть — прыжками, лазаньем, бросанием и ловлей мяча и др. Поэтому для развития ловкости знакомые движения усложняются, добавляются новые варианты, возрастают требования к точности двигательных умений.

Для развития ловкости движений рук, так называемой "ручной умелости", целесообразно использовать в общеразвивающих упражнениях мелкие индивидуальные пособия — кубики, погремушки, платочки, султанчики. Эти предметы дети перекладывают из руки в руку, тренируя мышечное чувство, координацию движений. Можно рекомендовать следующие упражнения:

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, предмет в правой руке. Поднять обе руки вверх, переложить предмет в левую руку и опустить вниз.

2. И. п.: то же. Поднять обе руки вперед, переложить предмет в левую руку, опустить руки за спину, снова переложить в правую руку.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, предмет в правой, руке. Наклониться вниз, переложить предмет в левую руку, выпрямиться.

4. И. п.: стоя с платочком в руке. Покружиться в одну сторону (2—3 сек), остановиться, помахать платочком, покружиться в другую сторону.

Для развития ловких движений всего тела применяются основные движения. В предлагаемые детям задания включаются элементы игры.

**Не замочи ножки**. Пройти по извилистой дорожке длиной сначала 2—3, затем 5—6 м.

**Не задень**. Пройти, перешагивая через препятствия, которыми могут быть: палки, положенные на пол; кубики или бруски высотой 5—10 см; рейки, положенные на высоте 10—20 см.

**Принеси игрушку**. В игре участвует подгруппа детей (4—5). На расстоянии 6—7 м от них лежат игрушки (цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи). Обозначить (мелом или положенным на пол шнуром) узкие дорожки шириной 30—25 см. Количество игрушек и дорожек должно соответствовать числу играющих. Воспитатель предлагает детям пройти к игрушкам по дорожкам, не заходя за края.

*Усложнение*:

а) пройти по дорожке к игрушке, в середине пути подлезть под дугу (высотой 70 см);

б) обратно вернуться бегом.

**Не задень**. На площадке расставляются 5—6 кубов (на расстоянии 1 м один от другого). Дети ходят или бегают между ними, стараясь не задеть. Воспитатель не должен их торопить.

**Через болото**. На площадке положить в ряд кружки (небольшие фанерки) на расстоянии 40 см один от другого. Дети идут, шагая с одного предмета на другой.

*Усложнение*: идти, перешагивая с кружка на кружок, лежащие на полу в шахматном порядке (рис. 9).



**рис.9**

**Не задень звоночек**. Дети должны подлезть под натянутый шнур так, чтобы не зазвонил "звоночек, подвешенный на нем. При этом надо использовать разные способы подлезания в зависимости от высоты, на которой подвешен звоночек: если подвешен высоко— то наклоняясь прямо или боком, если низко — то проползая способом на ступнях и ладонях или на ладонях и коленях (рис. 10).

****

**рис. 10**

**Трамвай (автобус, троллейбус)**. Дети (5—6) стоят на расстоянии шага друг за другом, одной рукой держась за цветной шнур — это трамвай. Воспитатель поднимает зеленый флажок, трамвай двигается шагом, потом бегом. Дети должны уметь согласовать движения— не набегать на переднего, не отставать, не выходить в сторону. Воспитатель поднимает красный флажок, трамвай останавливается, дети поворачиваются, берутся другой рукой за шнур и с появлением зеленого флажка начинают движение.

*Усложнение*: выйти из трамвая, положить шнур и побегать или походить по площадке. По-сигналу вновь собраться, взять шнур и стать в колонну.

**Кролики и сторож**. Дети располагаются в клетках — за дугами (воротцами, натянутой в" высоте 50 см веревкой, прикрепленными вертикально обручами). По сигналу пролезают, бегают по площадке. По сигналу "Сторож!" пролезают обратно в клетки.

**Кошка и мышки**. На одной стороне зада воспитатель ставит на ребро гимнастическую лестницу (расстояние между рейками 40 см) и придерживает ее —это домик, мышек. С другой стороны площадки — кошка, она сидит на стуле. Воспитатель говорит: "Кошка мышек сторожит, притворилась, будто спит". Дети — мышки пролезают между рейками лестницы и бегают. Воспитатель продолжает говорить: "Тише, мышки, не шумите" кошку вы не разбудите". После этих слов кошка встает на четвереньки, выгибает спину, говорит "мяу" и бежит за мышками. Они убегают, уже не пролезая между рейками (лестницу на это время можно убрать).

**Автомобили**. Играющим дают фанерные или пластмассовые рули — автомобили. Дети передвигаются шагом и бегом в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и при этом вращают руль.

*Усложнение*: добавить правило — двигаться только при поднятом зеленом флажке, с появлением красного — остановиться.

**Лошадки**. Дети распределяются парами: один ребенок — лошадка, второй — всадник. С помощью воспитателя надевают на лошадку вожжи. Они не должны быть слишком длинными, иначе детям трудно будет бежать. Дети бегают по площадке в разных направлениях, останавливаются, чтобы покормить или напоить лошадок.

В этой игре важен подбор пар — первым может быть младший по возрасту или менее ловкий ребенок, а всадником — более умелый, так как ему приходится в большей степени согласовывать свои движения с продвижением лошадки.[6]

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ**

Старшие, дошкольники уже сравнительно хорошо владеют многими двигательными умениями, осваивают спортивные упражнения и элементы спортивных игр. У них более высокая координация движений, точны мышечные усилия, улучшаются пространственнее и временные ориентировки. В связи с этим расширяется круг движений, которые можно использовать с целью развития ловкости.

Широко применяются упражнения с разнообразными предметами, более сложные их сочетания, больше движений, выполняемых мелкими группами мышц, в особенности кистью.

В целях развития ловкости как способности перестраивать движения в соответствии с меняющейся обстановкой целесообразно использовать игры, отличающиеся разнообразием двигательных, действий и динамичностью сюжета (пробежать, перепрыгнуть, подлезть, повернуться).[9]

**УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛОЧКОЙ**

**(длина палочки 35—40 см, диаметр 2 см)**

1. И. п.: ноги— пятки вместе носки врозь, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Повернуть кисть правой руки, переводя палочку в вертикальное положение, вернуться, в исходное положение (рис. 11). То же, поворачивая кисть левой руки.



**рис. 11**

2. И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, палочку держать хватом снизу двумя руками за концы. Подбросить палочку вверх невысоко (10—15 см) одновременно двумя руками и поймать.

4. И. п.: ноги— пятки вместе, носки врозь, палочка внизу хватом одной рукой за конец. Переложить из одной руки в другую над головой, руки прямые (рис. 12).



5. И. п.: ноги—то же, палочка в одной руке хватом за конец поднята в сторону. Переложить из одной руки в другую, опуская прямые руки вниз перед собой (рис. 13).

6. И. п.: ноги— пятки вместе, носки, врозь, палочка в одной руке хватом за середину, руки в стороны. Руки вперед, переложить палочку в другую руку и развести руки в стороны.

7. И. п.: ноги — то же, палочка поднята вперед в одной руке хватом за середину. Вращать палочку движением кисти, чередуя правую, и левую руку.

8. И. п.: ноги на ширине плеч, палочку поставить Вертикально на ладонь правой руки, левой придерживать. Опустить левую руку, удерживать палочку в вертикальном положении на установленный счет (до трех, до пяти) или на слава "Раз, два, три, четыре, пять — Постарайся не ронять", под считалку "В лес дремучий я пойду, зайца серого амиду. Принесу его домой, будет этот зайчик мой".

9. И. п.: обычную длинную палку (60—70 см) поставить на пол вертикально, держать правой рукой. Приседая, пройти под палкой, не поднимая ее, повернуться вокруг палки, выпрямиться, взять палку левой рукой, Поставить на пол и пройти под ней (рис. 14).[3]

****

**УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЬЦОМ**

Используются пластмассовые, резиновые (полые или надувные) кольца диаметром по наружному краю 20— 25 см, по внутреннему—12—15 см. Дети, усваивают разные способы хвата (рис. 15), совершенствуют, движения кистью, тонкие мышечные ощущения. С кольцами можно также проводить упражнения на закрепление правильной осанки и равновесие.

1. И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, кольцо поднято вперед хватом двумя руками за середину снаружи. Повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом (рис. 16), вернуться в исходное положение.

****

2. И. п.: ноги — то же, кольцо, в двух руках внизу. Присесть, одновременно поднимая кольцо и поворачивая его выкрутом рук как в предыдущем упражнении, встать, кольцо опустить (рис. 17).

3. И. п.; то же. Поворачивать кольцо, вращая кисть так, чтобы сверху была то правая, то левая рука, как руль (рис. 18).

4. И. п.: ноги—то же, руки в стороны, кольцо в одной руке. Поднять прямые руки вверх, взять кольцо другой рукой, развести руки в стороны.

5. И. п.: то же. Согнуть руки перед грудью, взять кольцо другой рукой, развести руки.

6. И. п.: то же. Опустить прямые руки вниз, переложить кольцо из одной руки в другую перед собой (за спиной), развести руки в стороны.

7. И. п.: ноги в стороны, руки в стороны, кольцо в руке. Поднять согнутую в колене (или прямую) ногу вперед, переложить под ней кольцо из одной руки в другую. Ногу опустить на пол, руки развести в стороны.

8. И. п.: ноги свободно, кольцо горизонтально впереди на полусогнутых руках. Отпустить и поймать кольцо, не роняя (рис. 19).

9. И. п.: то же. Подбросить кольцо вверх, сохраняя его горизонтальное положение, и поймать.

10. И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, кольцо на голове. Поднять согнутую (или прямую) ногу вперед, руки развести в стороны (кольцо не ронять; смотреть вперед), поставить ногу на пол, опустить руки.

11. И. п.: то же. Присесть, руки поднять вперед — в стороны.

12. Ходьба обычным или приставным шагом с кольцом на голове.

13. И. п.: стоя. Согнуть, ногу, повесить кольцо на ступню и постоять в этом положении. Чередовать движения правой и левой ногой.



**рис. 19**

14. И. п.: лежа на спине, кольцо в двух руках. Поднять ноги, продеть носки ног в кольцо, покачаться на спине (вперед-назад), вернуться в исходное положение (рис.20).



**рис*.20***

Ловкость совершенствуется при одновременном выполнении детьми различных действий. Это могут быть упражнения с пособиями — обручами, шестами, длинной веревкой и т. п.

**УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМ ОБРУЧЕМ**

1. И. п.: стоя, обруч держать двумя руками хватом сверху. Поднять вверх, опустить.

2. И. п.: то же. Присесть, встать.

3. И. п.: тoже. Передвигать обруч движениями кисти в правую и левую сторону.



**рис. 21**

4. И. п.: стоя, обруч внизу. Поочередно сгибая ноги, перешагнуть через обруч и встать в нем, так же перешагивая, вернуться в исходное положение.

5. И. п.; лежа на животе лицом к обручу, обруч в руках. Приподнять обруч и сноба лечь (рис. 21)

8. И. п.: стоя, обруч внизу в двух руках. Прыжки на двух ногах по кругу.

*Усложнение:* боковой галоп по кругу.[5]

 **ПОДВИЖДЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

**Найди мяч.** Играющие стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, держат руки за спиной. В центре стоит водящий. По сигналу дети передают маленький мяч за спиной. Водящий старается найти, у кого находится мяч, предлагает показать руки. Тот, к кому обратился водящий, сразу протягивает вперед обе руки. Тот, у кого оказался в руках мяч или кто его уронил, считается проигравшим.

**Передай Мяч.** Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний, стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда о мячом впереди оказывается ведущий звена.

Варианты передачи (рис. 22): а) над головой; б) справа (или слева); в) внизу между ног; г) в положении сидя на полу или скамейке.



**рис. 22**

**Канатоходец.** Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8—10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперед, повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

**Маяк.** В разных местах площадки на расстоянии 1-2 м друг от друга расставлены предметы (кубики, дощечки и др.) — подводные камни. На возвышении в середине стоит ребенок с тремя флажками разных цветов (желтый, зеленый, красный)— маяк. Остальные дети размещаются по сторонам площадки—лодки. Если на маяке поднят желтый флаг, лодки должны огибать подводные камни (дети обегают предметы), не задевая ни их, ни друг друга. С появлением зеленого флажка лодки двигаются свободно по краям площадки. Красный флаг—сигнал общей остановки.

**Лови, убегай.** Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает мяч ребенку, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Когда воспитатель бросает мяч вверх, то все убегают в заранее условленное место. Воспитатель старается попасть в убегающих. После этого все снова встают в круг.

**Коршун и наседка.** 6—7 детей (цыплята), стоят в колонне, держатся друг за друга, впереди стоящий — наседка. На другой стороне площадки— коршун. По сигналу он вылетает и стара-ется схватить цыпленка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыпленка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Он пытается поймать последнего, часто меняет направление движения.

**Кто скорей.** Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на, четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.

в) Провести "дриблингом" (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая положенные предметы.

г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

**Бильбоке.** Для игры берется чашка на палочке и деревянный, шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

**Ирландское бильбоке.** Для игры необходима сетка на двух, палочках длиной 40—50 см. Сетка натягивается так, чтобы с обоих концов палочки были свободны: с одной стороны игрок держит их руками, с другой стороны к палочкам прикрепляются два кольца с сеткой (одно диаметром 5 см, другое—10 см). Положив на сетку шарик или маленький мяч, играющий слегка соединяет палочки, затем резко разводит их в стороны, выбрасывая шарик этим движением вверх. После этого он должен поймать шарик в одно из колец или в сетку (рис. 23).

Шарик в сетке—1 очко, в большом кольце — 2, в маленьком — 3 очка. Можно играть до заранее обусловленного числа очков, например до 10, или выигравшим считается тот, кто из 10 подбрасываний наберет больше очков.



**Удочка.** В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку.

**Подними круг.** Из фанеры делается круг (диаметр 80—40 см) с двумя петельками из тесьмы на разных сторонах. Двое играющих стоят в обручах или нарисованных кружках на расстоянии 100—120 см от круга, в руках у них удочки с проволочными крючками на концах. Они стараются, не выходя из обруча, подцепить круг за петельку (рис. 24).

*Вариант:* подцепить за сетку мяч, положенный в обручи.[4]