

**Ум есть у многих, да ловкость не у всякого**

## ***Развитие ловкости средствами мяча***



**Данилова Наталия Анатольевна,  
инструктор по физической культуре  
МКДОУ детского сада «Сказка»  
г. Яранска Кировской области**

# Физические качества дошкольника по ФГОС



**скоростно-силовые**



**выносливость**



# Физические качества дошкольника по ФГОС



**гибкость**



**ловкость**

**Ловкость** — это сложно  
координированное качество,  
оно необходимо ребенку для  
успешного использования  
двигательного опыта



# Показатели ловкости

- способность быстро обучаться;
- использовать двигательный опыт;
- быстро реагировать на изменение ситуации;
- координированно выполнять двигательные действия



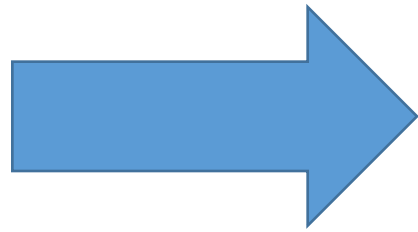


# Способы развития ловкости

1. Ввести в жизнь ребёнка новые упражнения для развития ловкости, постепенно их усложняя.
2. Усложнять уже знакомые ребенку упражнения, изменяя привычные условия для их выполнения.



# **Мяч – средство развития ловкости**



**Меткость**

**Ориентировка в пространстве**

**Выразительность движений**

**Ловкость**

**Точность**

**Гармоничность**

**Согласованность**

**Глазомер**



# Этапы развития ловкости

*1 этап:* Подготовительный – предполагает работу с детьми младшего дошкольного возраста





# Содержание работы во 2 младшей группе



**Бросание мяча вверх**



**Бросание мяча об пол**



# Содержание работы во 2 младшей группе



Прокатывание мяча



Перебрасывание мяча через шнур



# Содержание работы в средней группе



**упражнение «Сбей кеглю»**



**Бросание мяча об пол  
в движении**

# Содержание работы в средней группе

## *Игровые упражнения:*

«Прокати мяч вокруг предметов»

«Прокати мяч, не задевая кубиков»

«Сбей кеглю»

«Подбрось – поймай»

«Мяч об пол»

«Мяч вверх»

«Мой весёлый звонкий мяч...»





# Этапы развития ловкости

## *2 этап:* Основной – развитие физического качества ловкость





# Способы усложнения

- увеличение количества мячей в игре;
- введение в игру мячей разных по размеру;
- увеличение веса мячей;
- изменение темпа игры (элемент соревнований)





# Результат



**Активное участие детей и родителей  
в спортивных эстафетах, праздниках, соревнованиях**



# Результат



Успешное участие в районных соревнованиях



# Результат



**Успешное участие в городском смотре-конкурсе юнармейских отрядов**



# Приглашаю сотрудничеству!

*Мой контактный адрес:*  
г. Яранск, Кировской области,  
ул. Мицкевича, д.44  
[skazkayaransk@mail.ru](mailto:skazkayaransk@mail.ru)

