**Консультация для родителей « Подвижная игра как средство развития быстроты и ловкости у детей дошкольного возраста».**

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих, способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

В играх детей старше полутора лет можно заметить признаки подражания взрослым. Учитывая это, воспитатель вовлекает их в игры с помощью игрушек, старается разбудить интерес эмоциональным образным объяснением. В младших группах наиболее часто используются сюжетные игры и простейшие несюжетные игры типа *«Ловишки»*, а так же игры забавы. Малышей привлекает в игре главным образом процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать и т. д. Важно научить их действовать точно по сигналу, подчиняться простым правилам игры. Для младшей группы рекомендуются игры с текстом. При проведении таких игр, как *«Заяц»*, *«Поезд»* и др, воспитатель выразительно читает текст, сопровождая его соответствующими движениями. Такие игры воспитывают у детей чувство ритма. Ребята, слушая воспитателя, стараются подражать его движениям.

К четырем годам у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными, учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивает расстояния для бега, метания, высоту прыжков; подбирает игры, упражняющие в ловкости, смелости, выдержке. В средней группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Роль ведущего по началу поручается детям, которые могут с ней справиться. В средней группе широко используются сюжетные игры типа: *«Кот и мыши»*, *«Котята и щенята»*, *«Мышеловка»*, *«Найди себе пару»*.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед ребятами становится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движение детей 5-6 лет отличаются большей координацией, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования. Так, в игре *«Кто скорее добежит до флажка?»* задание выполняют 2-3 ребенка. По мере овладения детьми навыками ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям.

В подготовительной группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Ребята должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи.

Игры, требующие придумывание движений или мгновенного прекращения действий по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству.

Играм с мячом отводиться особенно важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движение с хлопками и т. д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками. Этот принцип является основополагающим и в играх-эстафетах. Важно так же объективно оценивать деятельность детей при проведении итогов игры: необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, овладевают поэтической, образной речью; у них развивается чувство ритма.

Подвижная игра готовит к труду. Дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире; развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально – волевых качеств.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а так же активизируют творческую деятельность, самостоятельность.

Требования к физическим упражнениям, развивающим быстроту и ловкость

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д. ;

- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;

- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д. ;

- использование упражнений, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу.

При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие требования:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;

2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;

3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого *«скоростного барьера»*;

4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы.

Каждый играющий должен знать свою задачу и в соответствии с ней исполнять воображаемую роль в предлагаемой ситуации. Вхождение в роль формирует у детей способность представить себя на месте другого, мысленно перевоплотиться в него. В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их (игры типа *«Сделай фигуру»*, *«День и ночь»*, *«Обезьяна и охотники»*). Важную роль в развитии творческой деятельности детей играет привлечение их к составлению вариантов игр, усложнению правил. Поначалу ведущая роль в этом принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше самостоятельности.

Важно использовать игры не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.