

## Консультация для родителей «Развитие быстроты и ловкости – это компонент умственной деятельности ребенка старшего дошкольного возраста»

*инструктор по физическому воспитанию  
Гончаренко А.В.*



Современными исследователями доказано, что при сокращении мышц улучшается кровоснабжение мозга. В кору головного мозга поступают также потоки нервных импульсов, поднимающих ее тонус.

Это является важным фактором:

- стойкого повышения работоспособности;
- созревания и совершенствования всех анализаторных систем,

*а иначе сенсорики ребенка – первой ступени познания окружающего мира.*

*Основным средством развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста являются физические упражнения.*

Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы.

Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Таким образом, создаются возможности для успешного протекания психических процессов. Разнообразие движений, богатство координаций повышают пластичность нервной системы, что обуславливает дальнейшее развитие разных видов деятельности ребенка.

В старшем дошкольном возрасте следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.

*Одним из средств развития физических качеств являются подвижные игры.*

Именно игра дает возможность без лишней нагрузки преподать ребенку множество уроков. В процессе игры ребенок запоминает невероятно много и с большим удовольствием. Развивается буквально все познавательные сферы ребенка - воображение (в первую очередь), мышление, память, представление и т.д.

*«Игры — это постоянная бодрость ребенка, никаких сумрачных лиц, никаких кислых выражений, постоянная готовность к действию, радужное настроение, именно мажорное, веселое, бодрое настроение...»*

А.С. Макаренко

### ***Платочек***

**Цель:** развивать ловкость и быстроту, упражнять в беге.

**Описание:** Игроки становятся в круг, водящий с платком в руке за кругом, бежит и кладет кому-то из играющих платок в ноги, а сам продолжает бег по кругу. Тот, кому бросили платок, догоняет, пока водящий не встал на его место. Если догоняющий не догнал, то сам становится водящим.

### ***Мячик кверху***

**Цель:** развивать ловкость и быстроту

**Описание:** Дети встают в круг, водящий идет в его середину, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

### ***Старые лапти.***

**Цель:** развивать ловкость.

**Описание:** на одной стороне площадки проводят черту — это город, где находятся все играющие. Пространство за городом - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнется, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз прокатывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

### ***Пустое место***

**Цель:** развивать быстроту, упражнять в беге.

**Описание:** Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше

по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

### ***Круг***

**Цель:** развивать быстроту и ловкость.

**Описание:** Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

### ***Шлепанки.***

**Цель:** развивать ловкость и быстроту реакции.

**Описание:** Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый - водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении: Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более 5; чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2-3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

**Будьте здоровы и сильны духом!**