***Уважаемые родители, хочется познакомить Вас с некоторыми***

***особенностями развития такого физического качества, как ловкость.***

Современная жизнь очень динамична и требует от современных детей быстрого реагирования на изменяющиеся условия, быстрого включения в жизненные ситуации и т.д. В быту, в играх, в спортивных упражнениях, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, от ребёнка требуется проявление ловкости. С самого начала жизни ребёнка родители начинают следить в первую очередь за его физическим развитием: как рано начал держать голову, когда перевернулся на животик, когда обратно, хвастают про то, что начал рано ходить, бегать, прыгать и т.д. Но наверняка, мало кто из родителей задумывается, как трудно это всё даётся их малышу. И тем более, мало, кто задумывается, что все эти движения, новообразования, которые происходят с ребёнком, зависят от развития его ловкости. Некоторые сетуют на то, что их ребёнок неуклюжий, у него ничего не получается, «как слон в посудной лавке». Некоторые говорят о том, что их ребёнок, напротив, всё успевает, некий такой энерджайзер. Но, опять, же практически все грешат на наследственность, и мало кто задумывается, что детскую ловкость, также как и другие физические качества можно и нужно развивать. Что же такое ловкость? И как можно развивать ловкость у ребёнка дошкольного возраста? А ещё, как можно измерить ловкость у дошкольника? На эти вопросы есть ответы.

***Ловкость*** – это физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Согласитесь, в современном мире будет очень трудно без этого физического качества! Поэтому просто необходимо обратить внимание на ***развитие ловкости ребёнка*** именно в дошкольном возрасте, когда все его качества только закладываются и формируются.

**О высоком уровне развития** ловкости свидетельствует хорошее выполнение ребёнком движений, включённых в подвижную игру или физическое упражнение с меняющимися условиями или дополнительными заданиями, например, бег змейкой, прыжки с продвижением вперёд и т.д. Причём нужно следить, чтобы ребёнок выполнял все движения правильно.

**Ловким** можно назвать ребёнка, затратившего на правильное выполнение задания минимальное количество времени, например, быстро влез и легко слез с лестницы, с лёгкостью донёс воздушный шарик на подносе в известном аттракционе или набрал больше всех воды ложкой и т.д. **Но ловкость не заключается только в быстроте реакции**. Иногда нужно задержать ответное движение, быть сосредоточенным на движении, подключать внимание и мышление во время действия.

**Ловкость** необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества.

**В ловкости** проявляется способность ребёнка точно оценить и выполнить движение с учётом их пространственных, временных и силовых характеристик. Например, в - метании в движущуюся цель. Одним из проявлений ловкости является также умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Например, пройти по перевёрнутой скамейке или кто дольше простоит на одной ноге и т.д. Для совершенствования ловкости необходимы упражнения более сложные по координации, взаимосочетанию, условиям проведения, т.е., говоря другими словами, **ловкость нужно развивать.**

**Ловкость**сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. Упражнения в ловкости требуют большой чёткости мышечных ощущений, напряжённости внимания.

**Упражнения, для развития ловкости детей:**

***Зеркальное выполнение упражнений:*** стоя лицом к ребенку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движения, как в зеркале.

***Изменение скорости:***метание малых мячей не только правой (сильной), но и левой (слабой) рукой.

***Изменение темпа движений:*** выполнение комбинаций упражнений на скамейке (бревне) вначале в медленном, а затем в быстром темпе; метание малых мячей в цель на скорость; быстрое выполнение упражнений утренней гимнастики и др.

***Бег:*** бег с изменением направления движения (для начала пусть малыш вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали.

***Прыжки:*** прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), уложенные по одной линии.

***Упражнение «Колпачок»***

Поставьте ребенка в комнате, с закрытыми глазами, далее наденьте на голову колпачок, пусть ребенок откроет глаза, и пройдет по комнате, так что бы он не упадет с него с головы.

*Хорошо если Вы сможете устроить игры на детском дворе, что бы веселее было устроить командные игры,  ведь уроки ловкости никому не повредят.*

***Успехов Вам!!!***