

# ЧТО ТАКОЕ ЛОВКОСТЬ?



**ЛОВКОСТЬ** - способность человека быстро, эффективно, точно овладевать новыми движениями и их сочетаниями, наиболее живо и верно, менять свое поведение согласно меняющимся условиям и ситуациям.

**Какого ребенка мы называем ловким?**

Того, кто способен быстро усвоить и выполнить правила подвижной игры, а также дополнительные задания, обусловленные меняющимися обстоятельствами. К примеру, это может быть игра, в основе которой лежит челночный бег или бег змейкой, прыжки с разного рода продвижениями (вперед, назад, в стороны) и т. д.



# Выделяют два основных типа ловкости:

- Общая: она предполагает умение ребенка выполнить новые двигательные упражнения.
- Специальная: под ней подразумевается способность координировать движения при нахождении в конкретной ситуации. Эту ловкость можно подразделить на два подвида:
  - акробатическую;
  - прыжковую.



# Развитие ловкости у детей

## МОЖНО ДОСТИГНУТЬ...

- Регулярно вводить в жизнь ребенка новые упражнения, способствующие развитию ловкости, постепенно усложняя их.
- Усложняя уже известные ребенку упражнения с изменением привычных условий их выполнения.
- Развивать ловкость, двигательные навыки детей с помощью физических упражнений, оздоровительных процедур.

В этом возрасте детям больше всего подходят подвижные игры, не требующие какой-либо подготовки.



Занимаясь с дошкольниками, надо развивать не только ловкость, но и координацию движений, тем самым работая над совершенствованием двигательных навыков ребенка.

Для этого не стоит ограничиваться исключительно классическими физическими упражнениями, надо использовать активные подвижные игры, в том числе эстафеты, которые усиливают такие качества, как скорость, быстрота, находчивость, ловкость.

**В здоровом теле –  
здоровый дух!!!**

