

Ловкость – это способность овладевать сложными двигательными координациями, спортивными движениями и совершенствованием их в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Критериями ловкости являются:

- * координационная сложность двигательного задания
- * точность выполнения задания
- * время, необходимое для овладения должным уровнем точности

Упражнения на развитие ловкости:

- * ходьба с хлопками руками спереди и сзади под каждый шаг
- * при ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
- * подбросить и ловить мяч двумя руками
- * подбросить мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловить его другой
- * вращать мяч вокруг себя в правую и левую стороны, руки на уровне пояса
- * ведение мяча, поочередно меняя руки

Игровые упражнения: Не теряй мяч.

Сесть на пол, скрестить ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не опуская его далеко от себя.

С мячом под дугой.

Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой мяч. Расстояние до дуги 2-3м.

Зеркало.

Стоя лицом к ребёнку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движение как в зеркале.

Не опоздай.

Расставляются стулья. Ребёнок бежит или прыгает вокруг них. По сигналу надо сесть на него.

