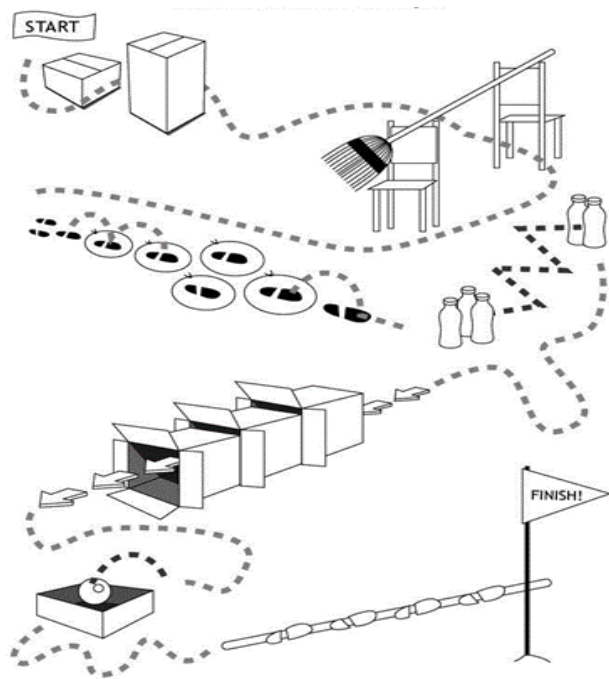


Примеры подвижных игр на развитие ловкости:

«Полоса препятствий»

Эту игру можно проводить в домашних условиях. Ребёнок встаёт и по сигналу начинает выполнять упражнения.

Упражнения (например: попрыгать на правой ноге до стула, проползти под стулом, повернуться вокруг своей оси, на левой ноге попрыгать обратно до места начала игры)



«Прыг-скок»

Для игры понадобится ровная свободная площадка. С одной стороны встаете вы и отталкиваете мяч (он должен катиться по прямой). Задача ребёнка, пока мяч катится до другого конца площадки, перепрыгнуть мяч как можно больше раз

«Мячики»

На асфальте рисуем круг (диаметром примерно 1 метр). В центр круга встает ребёнок с мячом в руках. Позади него кладут 3-4 теннисных мяча. Ребёнок подбрасывает мяч, который находится у него в руках и, пока он летит, старается подобрать как можно больше теннисных мячиков, что лежали позади него. Главное не выходить за пределы круга.



ГБУ АО
«Белогорский
комплексный
центр социального
обслуживания
населения»



Развиваем ловкость у детей младшего школьного возраста



Отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями

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.

