

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РУЧНОЙ ЛОВКОСТИ

У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Объективным показателем развития двигательной функции дошкольников является координация движений. Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий применяется термин «ловкость». Ловкость занимает особое место в развитии психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста. Ловкость — это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта. Ловкость неоднородна по своей уровневой структуре (телесная ловкость, предметная или ручная, ловкость). Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координирование выполнять двигательные действия. Для развития и совершенствования ручной ловкости в старшем дошкольном возрасте необходимы упражнения, сложные по координации, взаимосочетанию, условиям проведения. В качестве средств развития ручной ловкости и координационных способностей применяют физические упражнения, в которых присутствует хотя бы частичная необычность для занимающихся, новизна и обусловленные этим неординарные требования к координации движений. Особенно ценны в этом отношении комбинации упражнений из гимнастики и подвижных игр.

Развитие ручной ловкости в старшем дошкольном возрасте происходит двумя путями:

1. Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями.
2. Ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

Ручная ловкость накапливается с двигательным опытом, каждый новый усвоенный двигательный навык повышает уровень развития ловкости. Важным средством развития ручной ловкости служат упражнения с предметами, поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук. Для развития ручной ловкости в практике детских садов широко используется мелкий спортивный инвентарь: малые мячи, палочки, флажки, кольца, кегли и др., а также некоторые предметы бытового и иного назначения или их заменители. Упражнения с

предметами (манипуляции, жонглирование), подвижные игры с ними, спортивные эстафеты вводятся в физкультурные занятия, проводятся во время прогулок, других режимных моментов.

Действия с предметами, в отличие от упражнений без атрибутов, благодаря их наглядности и практической направленности, осознаются и принимаются детьми, как необходимые им. В связи с этим у детей повышается мотивация к таким занятиям, появляются осмысленность и целенаправленность при выполнении различных предметных манипуляций. Иными словами, работа над упражнениями с предметами приобретает для ребенка ценностно-смысловой характер, что позволяет детям, в большинстве случаев, достигать значительных результатов в развитии ручной ловкости. Ручная ловкость лежит в основе улучшения качества выполнения движения ребенком, усвоения его техники.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации и ручной ловкости.

1. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

2. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки).

3. Смена способов выполнения упражнений.

Упражнения в ручной ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение, сравнительно быстро, вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому со старшими дошкольниками их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности. Развитие ручной ловкости в старшем дошкольном возрасте происходит при соблюдении следующих условий: использовании в упражнениях разнообразных предметов, изменении скорости выполнения упражнений, способов и амплитуды, усложнении и варьировании упражнения, включении в физкультурно-оздоровительную работу подвижных игр и упражнений с мячами разного диаметра. Дети в этом возрасте уже способны выполнять достаточно сложные по координации упражнения - точные движения с мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём.