**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***МБОУ ЧСОШ имени И.М.Гоголева учитель физической культуры Мухина Надежда Ивановна***

**Аннотация**

Темп современной жизни требует от человека проявления воли, находчивости, способности к переключению и концентрации внимания на важнейшие для человека ситуации и быстрому освоению в меняющихся условиях. Все вышеописанные качества физического воспитания объединяются в одно понятие - «ловкость». Именно она отвечает за точность и согласованность движений в меняющихся условиях, способность быстро и эффективно овладевать новыми движениями. Дошкольный возраст называется “золотым возрастом”, имея в виду темпы развития ловкости. В статье рассматриваются возможности профессионального  обеспечения  динамики  темпов развития предметной или ручной ловкости, через создание определённых организационно-педагогических условий в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении МБДОУ № 43 с. Покровское Московской области.

**Ключевые слова:**физические качества, предметная или ручная ловкость, подвижные игры, упражнения с мячом, дошкольный возраст, училище олимпийского резерва.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для развития физических качеств. Уровень развития физических качеств детей определяется тем, как развиты у них в конкретном возрасте те или иные психофизические качества. К наиболее доступным и предпочтительным из них для дошкольного возраста относится  развитие ловкости. Ловкость – это комплексное психофизическое качество человека. Уровень его развития определяется степенью развития психомоторных способностей и  свидетельствует о завершении этапа овладения  ребёнком движениями, что  позволяет рационально использовать их в повседневной жизни. Концепция Н.А.Бернштейна выделяет в отдельные разряды телесную и предметную или ручную ловкость. Л.П. Матвеев телесную и предметную или ручную ловкость определяет, как компонент ловкости.

Анализ  состояния уровня физического развития детей  в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении МБДОУ № 43 с. Покровское Московской области, показал, что развитию ручной ловкости детей дошкольного возраста в практике физкультурно-оздоровительной работы уделяется недостаточно внимания. Для решения проблемы развития ловкости в МБДОУ № 43 с. Покровское Московской области было решено пополнить и обогатить базу средств  двигательного развития ребенка, а так же совершенствовать методические приёмы  для развития телесной и ручной ловкости у дошкольников. Опираясь на мнение отечественных педагогов  П. Ф. Лесгафта,  К. Д. Ушинского о том, что подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания в  МБДОУ № 43 с. Покровское Московской области был организован кружок «Школа мяча».  Основным направлением работы кружка  явилось развитие ручной и телесной ловкости с помощью  подвижных игр и упражнений с мячом с элементами баскетбола.  В «Программе  воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой подвижные игры и упражнения с мячом включены в раздел физическое воспитание,  уже начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

**Цель исследования** - обосновать экспериментально применение подвижных игр и упражнений с мячом для развития телесной и ручной ловкости у дошкольников в рамках кружковой работы «Школа мяча».

 **Объект  исследования:** процесс  воспитания ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** подвижные игры и игровые упражнения с мячом в рамках кружковой работы «Школа мяча».

Рабочая гипотеза предполагает, что применение специально подобранных  подвижных игр и упражнений с мячом в рамках кружковой работы «Школа мяча»  повысит эффективность развития телесной и ручной ловкости у детей.  Практическая значимость нашего исследования состоит в том, что предложенный план работы кружка «Школа мяча» по овладению детьми старшего дошкольного возраста подвижными играми и упражнениями с элементами баскетбола  может непосредственно использоваться педагогами дошкольных учреждений, инструкторами по физической культуре.  Применение специально подобранных  подвижных игр и упражнений с мячом в рамках кружковой работы «Школа мяча» позволит существенно повысить эффективность воспитания у дошкольников не только  ловкости, но и других физических качеств.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ № 43 с. Покровское Московской области Одинцовского округа на протяжении 23 недель с детьми двух подготовительных групп. Группы разделили на  № 1 – контрольную и группу № 2 – экспериментальную по 16 человек каждая, всего 32 ребёнка.  Помимо физкультурных занятий с экспериментальной группой проводились дополнительные занятия по плану работы кружка «Школа мяча», а с контрольной группой  дополнительные занятия, рекомендованные   «Программой  воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой. Дополнительные  занятия проводились по 2 раза в неделю по 30 минут.

В первой части эксперимента определялся  уровень физического развития и развития ручной ловкости у детей контрольной и экспериментальной групп. В диагностическом исследовании приняло участие 32 ребенка: 18 мальчиков и 14 девочек 6-7 летнего возраста.

При определении уровня физического развития дошкольников по методике  Г.А. Шорина были получены следующие результаты:

В контрольной группе №1:

Высокий уровень физического развития - 13 %

Уровень выше среднего 50 %

Средний уровень физического развития - 37 %

В экспериментальной группе №2:

Высокий уровень физического развития - 12 %

Уровень выше среднего 44 %

Средний уровень 44 %

Тестирование ручной ловкости и координации проводилось по методике М.А. Руновой и показало следующие результаты:

В контрольной группе №1:

Высокий уровень - 6 %

Средний уровень - 50 %

Низкий уровень - 44 %

Экспериментальная группа №2:

Высокий уровень - 0 %

Средний уровень - 56 %

Низкий уровень - 44 %

Обе группы имеют примерно одинаковый уровень физического развития и ручной ловкости.

            Во второй части эксперимента  дошкольники  посещали дополнительные занятия.  План работы кружка «Школа мяча» был составлен на основе методических рекомендаций Э.Й. Адашкявичене. В занятия включались подвижные игры с передачей, ведением, ловлей и отбиванием мяча:   «Горячая картошка», Один хвост хорошо, а два лучше»,  «Съедобное - несъедобное», «Мяч по кочкам», «Не упусти мяч», «Точный удар», «Круговая лапта». Всего для кружковой работы было подобрано 15 подвижных игр.  Подвижные игры подбирались таким образом, чтобы сюжет и структура игр способствовали активной двигательной деятельности детей. Физическая нагрузка в игре регулировалась расстоянием для пробежек, числом повторений, продолжительностью остановок в игре, сменой исходных положений.  В  занятия  с экспериментальной группой включались такие упражнения, как: перекладывание мяча из руки в руку, перебрасывание мяча из руки в руку, подбрасывание мяча вверх двумя руками, ловля мяча, отбивание мяча о землю одной рукой,  двумя руками, из стороны в сторону, броски мяча в баскетбольное кольцо (высота 1 м). Броски, ловля, перекладывания  с мячом выполнялись перед собой, из-за спины, над головой, на месте и в движении.

По окончании эксперимента данные повторного тестирования физического развития и ручной ловкости показали, что в контрольной группе прирост показателей наблюдался у 30 % детей, в экспериментальной группе  - у 70 % детей.

В процессе работы было отмечено, что развитие ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста определяется типом темперамента. Так, уравновешенные дети показали высокую работоспособность при выполнении беговых упражнений и подвижных игр с мячом. У таких детей высокий прирост в развитии телесной ловкости. Дети легко возбудимые успешнее и охотнее выполняли различные упражнения с мячом на скорость, с удовольствием участвовали в играх соревновательного характера, эстафетах, у них высокие показатели в развитии ручной ловкости.

Также необходимо отметить, что уровень развития ручной ловкости определяется уровнем физического развития. Так, дети, у которых достаточно высокий уровень физического развития, имеют более низкий уровень развития телесной и ручной ловкости. Это связано с интенсивным ростом детей, в процессе которого происходят значительные перестройки, как в работе органов, так и в технике движений, что значительно препятствует развитию выносливости. Дети, имеющие средний уровень физического развития, небольшой рост и вес, наоборот, показывают достаточно высокий показатели в развитии телесной и ручной ловкости.

Таким образом, организованные дополнительные занятия в рамках кружка «Школа мяча» подтвердили гипотезу о том, что применение специально подобранных  подвижных игр и упражнений с мячом повысит эффективность развития физических качеств и  развития ручной ловкости в частности.

Практическая значимость проведённого исследования в том, что кружковая  работа «Школа мяча» по овладению детьми старшего дошкольного возраста подвижными играми и упражнениями с элементами баскетбола  может непосредственно использоваться педагогами дошкольных учреждений, инструкторами по физической культуре.