Задача физического воспитания детей – правильное физическое развитие, укрепление здоровья, а также вооружение важными двигательными навыками.

Младший школьный возраст – наиболее ответственный и благоприятный период в формировании двигательных способностей ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения, физические знания. Физическое развитие ребенка подразумевает под собой овладение основными физическими качествами, такими как: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

В период занятий в школе развитие ловкости у детей идет по пути образования новых форм координации движений. Чтобы успешно решить эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий.

***Ловкость*** – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Показателем ловкости является координационная сложность движений. Здесь учитывается время, необходимое для овладения сложными движениями, и степень готовности, которая достигается в данном движении после занятий физическими упражнениями и играми.
    Ловкость развивается довольно медленно. Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 – 13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы

С целью воспитания ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения, широко используют подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Систематическое разучивание с детьми новых упражнений приводит к развитию ловкости. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Для учащихся начальных классов наиболее подходящим средством развития ловкости является игра, т.к. игровой метод делает более доступным изучение сложных упражнений. Подвижные игры помогают оживить и разнообразить упражнения по развитию ловкости.

Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Игра – признанное средство общей физической подготовки младших школьников. Освоение техники спортивных движений полноценно только при системном использовании подвижных игр.

Для развития ловкости можно использовать следующие виды игр:

***1. Игры преимущественно с бегом.(Салки).***

*“Салки”.*

Выбирают одного водящего. Водящий называется салкой. Условно устанавливают границы площадки, на которой будут играть. Все разбегаются в пределах площадки, а водящий объявляет: “Я -салка!”– и начинает ловить играющих. Кого догонит и осалит, тот становится салкой и объявляет об этом остальным. Теперь начинает ловить новая салка, а все вместе с бывшим водящим убегают от нее в пределах площадки.

*“Салки с домом”.*

Такое же построение игры, только для убегающих чертится “дом”, в котором они могут спасаться от салки, но долго находиться там не имеют права.

*“Салки – приседалки”.*

То же построение игры, что и предыдущие, только салка ловит всех убегающих, которые, спасаясь от нее, приседают на 3-5 секунд. Присевшего салка не имеет права ловить в течении этого времени.

*“ Салка – дай руку!”*

В этой игре убегающий, спасаясь от салки, зовет на помощь товарищей и кричит: “Дай руку!” Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединиться еще игрок и их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

***2. Игры с различными предметами (мячи, скакалки).***

*“Охотники и утки”.*

Одна команда располагается по кругу диаметром 15-20 м. В середине круга произвольно располагаются игроки другой команды. Участники первой команды стараются попасть мячом в соперников. “Осаленные” игроки выходят из круга. Через определенное время команды меняются местами. Побеждает команда, “осалившая” больше соперников или сделавшая это раньше.

*“Перестрелка”.*

Игроки занимают пополам зал с пустым коридором на задней линии. Ведущий подбрасывает мяч между капитанами двух команд. Получив мяч, игрок должен попасть в противника. “Осаленные” уходят в противоположный коридор. Поймав мяч от своих он может вернуться на площадку. Выигрывает та команда, у кого останется больше игроков.

*“Два стула и веревочка”.*

Два стула располагаются параллельно друг другу, под ними веревочка. Играющие бегают по кругу и по команде садятся на стулья. Выигрывает тот, кто перетянет веревочку на себя.

***3. Игры с быстрой сменой движений.***

*“Гуси-лебеди”.*

На расстоянии 15-20 м от линии старта, на которой находятся играющие, чертиться круг диаметром 2 м. Дети идут от линии старта по направлению к кругу, в котором располагается водящий. По сигналу они убегают за линию старта, а водящий старается кого-нибудь “осалить”. “Осаленные” помогают водящему.

*“Космонавты”.*

В разных местах зала чертятся круги или контуры ракет с расчетом, чтобы для нескольких играющих мест в них не хватило. Взявшись за руки, дети идут по кругу со словами: “Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!” Как только сказано последнее слово, ребята разбегаются, стараясь занять любое место на ракетах. Опоздавшие собираются в центре круга. Игра повторяется несколько раз. После игры отмечаются ребята, ни разу не опоздавшие на ракету.

*“Тропинка”.*

Играющие делятся на команды по 8-10 человек и образуют колонны. По команде “тропинка”– игроки приседают в колонне; “кочка”– делятся на 2 подгруппы и образуют два круга с поднятыми вверх руками. “Горка”– первая пара в колонне поднимает руки вверх, вторая– руки на пояс, остальные– на корточках. Выигрывает самая быстрая и точная команда.

***4. Игры-соревнования (эстафеты).***

*“Бег пингвинов”.*

Проводится как линейная эстафета. По сигналу игроки прыжками передвигаются по дистанции, зажав мяч коленями.

*“Гусеница”.*

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руки партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т.д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

*“ Эстафета зверей”.*

Играющие делятся на равные колонны. Первые-“медведи”, вторые– “зайцы” и т.д. Водящий произвольно называет зверей и те выбегают из колонны и пробегают через отметку на другом конце зала. Выигрывает быстрейшая команда.

Эти упражнения и игры на ловкость могут быть использованы не только на уроках физкультуры, но и на подвижных переменах, занятиях в группе продленного дня, на динамическом часе, на занятиях в спортивных секциях.

Положительный эффект методики развития ловкости младших школьников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, подвижных и спортивных игр, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.