

Методика развития ловкости у детей с комбинированными нарушениями зрения 5-7 лет

По мнению Н.А. Бернштейна (1991), ловкость - это сложная психомоторная способность человека, которая проявляется при выполнении сложных по координации движений, быстром овладении ими, изменении действий в зависимости от складывающейся двигательной ситуации. Ловкость - есть способность справиться с возникшей двигательной задачей - правильно, быстро, рационально, находчиво.

Для выявления уровня развития ловкости у детей с комбинированными нарушениями использовались такие тесты, как: «челночный бег 3х10м», «поворот на 360° с подбрасыванием и ловлей мяча», «ведение мяча по ориентирам» и «бросок набивного мяча в цель двумя руками из-за головы».

№ п/п	Упражнения	Методические указания	Коррекционная направленность
1.	<p style="text-align: center;">«Мишка, заяка и кузнечик»</p> <p>И.П. - ходьба по кругу, руки на поясе. Преподаватель произносит в разном порядке: «мишка» (ходьба на внешней стороне стопы); «зайка» (передвижение прыжками на двух ногах); «кузнечик» (ходьба на пятках).</p>	Следить за осанкой	Развитие внимания, быстроты реакции, укрепление мышц туловища и конечностей
2.	<p style="text-align: center;">«Спортсмены»</p> <p>И.П. — о с Выполнение бега на мосте по хлопку преподавателя: а) бег в максимальном темпе; б) бег в медленном темпе</p>	Внимательно слушать команды преподавателя	Развитие быстроты реакции, способности к переключению двигательных действий
3	<p style="text-align: center;">«Бегущие по волнам»</p> <p>Двое учащихся берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Скакалку то поднимают высоко, то опускают. Остальные дети стараются как можно больше раз перешагнуть через скакалку, когда она находится внизу.</p>	Учащийся, задевший скакалку сменяет водящего.	Развитие внимания, быстроты реакции

4.	<p>Игра «Не попадись на удочку»</p> <p>Игроки образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Игроки перешагивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадетсся на удочку», т.е. не сумеет перешагнуть.</p>	<p>Во время перешагивания стлаться не задеть веревку</p>	<p>Развитие быстроты реакции, ловкости движений</p>
5.	<p>«Бег цепями»</p> <p>Игроки делятся на две группы, в зависимости от количества участников. Дети становятся в шеренги взявшись за руки, образуют «цепи» По сигналу преподавателя - «Вперед», «цепи» движутся вперед, но сигналу - «Назад», «цепи» движутся назад</p>	<p>Задача - не расцепить руки во время движения.</p>	<p>Развитие координации движения. умения действовать в коллективе, быстроты реакции</p>
6.	<p>«Разноцветные флажки»</p> <p>преподаватель поднимает вверх флажки разного цвета Каждый цвет обозначает разные движения: красный - приседание на одной ноге; желтый бег с высоким подниманием бедра; синий - поворот на 360°.</p>	<p>Ученики должны быстро поменять движение при смене цвета флажка.</p>	<p>Развитие быстроты реакции, внимания, способности к переключению двигательных систем</p>
7	<p>«Вызов по имени»</p> <p>Учащиеся образуют круг или несколько крутов. В центре круга - водящий с мячом. Водящий бросает мяч вверх и называет имя того, кто должен поймать мяч до того, как он упадет на землю.</p>	<p>Не поймавший мяч два раза становится ведущим</p>	<p>Развитие внимания</p>