**Консультация для родителей**

**Тема: «Развитие быстроты и ловкости –**

**это компонент умственной деятельности ребенка**

**старшего дошкольного возраста»**

Современными исследователями доказано, что при сокращении мышц улучшается кровоснабжение мозга. В кору головного мозга поступают также потоки нервных импульсов, поднимающих ее тонус.

Это является важным фактором:

* стойкого повышения работоспособности;
* созревания и совершенствования всех анализаторных систем,

а иначе *сенсорики ребенка* – *первой ступени познания окружающего мира.*

Анатомическое расположение двигательного анализатора в непосредственной близости с речевой моторной зоной, прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. Существенным компонентом умственной деятельности ребенка является развитие быстроты и ловкости.

*Основным средством развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста являются физические упражнения.*

Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы.

Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Таким образом, создаются возможности для успешного протекания психических процессов. Разнообразие движений, богатство координаций повышают пластичность нервной системы, что обуславливает дальнейшее развитие разных видов деятельности ребенка.

Уровень развития физических качеств определяется успешностью двигательной деятельности детей и способностью к овладению движений, умением целесообразно пользоваться ими в жизни.

В старшем дошкольном возрасте следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.

*Одним из средств развития физических качеств являются* *подвижные игры.*

Именно игра дает возможность без лишней нагрузки преподать ребенку множество уроков. В процессе игры ребенок запоминает невероятно много и с большим удовольствием. Развивается буквально все познавательные сферы ребенка - воображение (в первую очередь), мышление, память, представление и т.д.

***«Игры это постоянная бодрость ребенка, никаких сумрачных лиц, никаких кислых выражений, постоянная готовность к действию, радужное настроение, именно мажорное, веселое, бодрое настроение...»***

А.С. Макаренко

**Уважаемые родители,**

**предлагаю вам некоторые подвижные игры для дружной компании!**

**Дотронься до**

**Цель:** Развивать сообразительность, ловкость, смекалку.

**Описание:** По команде ведущего «дотронься до» играющие должны быстро сориентироваться дотронуться до того, что или кого назовет ведущий. Можно назвать цвет; форму игрушки, сочетание формы и цвета.

**Платочек**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту, упражнять в беге.

**Описание:** Игроки становятся в круг, водящий с платком в руке за кругом бежит и кладет кому-то из играющих платок в ноги, а сам продолжает бег по кругу. Тот, кому бросили платок, догоняет, пока водящий не встал на его место. Если догоняющий не догнал, то сам становится водящим.

**Совушка**

**Цель:**Развивать ловкость и сообразительность.

**Описание:** Играющие выбирают сову, а остальные дети птицы. На сигнал «день» сова спит в гнезде, а птицы летают. По сигналу «ночь» птицы замирают, а сова вылетает из гнезда и ловит тех, кто шевелится.

**Мячик кверху**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту

**Описание:** Дети встают в круг, водящий идет в его середину, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, тоостается им вновь и игра продолжается.

**Старые лапти.**

**Цель:** Развивать ловкость.

**Описание:**На одной стороне площадки проводят черту - это город, где находятся все играющие. Пространство за городом - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля.Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнется,он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз прокатывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

**Пустое место**

**Цель:** Развивать быстроту, упражнять в беге.

**Описание:**Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

**Лошадки**

**Цель:** Развитие быстроты и ловкости.

**Описание:**Все играющие делятся на тройки, в каждой – кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют (идут шагом, бегу галопом, поворачивают направо, налево и т.д.). На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!», лошадки разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» - они как можно быстрее находят своего кучера.

**Кошка и мышка.**

**Цель:**Развивать быстротуи ловкость.

**Описание:** Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда, наконец, кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

**Круг**

**Цель:**Развивать быстроту и ловкость.

**Описание:**Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

**Шлепанки.**

**Цель:**Развивать ловкость и быстроту реакции.

**Описание:**Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый - водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении: Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более 5; чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2-3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

**Будьте здоровы и сильны духом!**