# Исследование.

# Роль подвижных игр на ловкость и гибкость у старших дошкольников.

Ловкость и гибкость, как психофизические качества, могут успешно воспитываться у старших дошкольников в специально созданных для этого педагогических условиях. При этом доказывается необходимость в систематичной и комплексной работе. Развитие таких качеств, как ловкость и гибкость, в педагогическом процессе происходит благодаря ведущей роли обучения, в результате которого разученное в образовательной деятельности по физической культуре движение может переноситься детьми, как в игровую, так и в повседневную деятельность. Такое развитие возможно благодаря методике поэтапного обучения физическим упражнениям, направленной на развитие телесной рефлексии старших дошкольников.

Подбор диагностических тестов, адекватных исследованию, позволил выявить динамику характеристик ловкости и гибкости на констатирующем и контрольном этапах в экспериментальной и контрольной группах старших дошкольников.

Проведённая работа подтвердила правильность выбора методики проведения подвижных игр, которая включает предварительную работу по организации игр, сбор детей и объяснения, выбор сигнала, руководство игрой. Такой алгоритм способствует комплексному воздействию на такие компоненты ловкости, как бег змейкой, лазание, отбивание мяча от пола, координационные способности, а так же гибкости, включающей в себя подвижность позвоночного столба, плечевого и тазобедренного суставов. Подвижные игры в силу возрастных особенностей старших дошкольников, способны обеспечить наиболее рациональное решение двигательных задач.

Полученные в результате проведенного исследования результаты, свидетельствуют об эффективности разработанной программы подвижных игр старших дошкольников в системе физического воспитания и доказывают правомерность положений, составляющих гипотезу исследования. Так, развитие ловкости и гибкости может осуществляться в специально подобранных подвижных играх. Развитию ловкости способствуют такие игры, как «Брось мяч», «Толкни-поймай», «Поменяйтесь местами», «Не урони шарик», «Обеги мяч», «Падающая палка», «Удочка», «Мы - веселые ребята», «Поймай мяч», **«Гонка с шайбой», «**Вперед с мячом», «Не попадись», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Ловцы снега», «Бильбоке», «Не задень веревку», «Ирландское бильбоке», «Пройди с мячом», «Подними круг». Игры, развивающие гибкость: «Гребцы», «Циркачи», «Успей поймать», «Туннель из обручей», «Метелица», «Передай другому», «Эстафета с гимнастической палкой», «Передача мяча змейкой», «Снежная карусель», «Арки», **«Затейник»,«**Гусеница», «Летающий мяч», «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».Комплексные игры: «Ловишки», «Не задень», «Передача мяча», «Ловишки с лентами», «Бездомные пары», «С мячом под дугой», «Догони мяч», «Разноцветные ленточки», «Эстафета с препятствиями», «Северное сияние», «Разойдись — не упади», «Бездомная цапля», «Перелетные птицы», «Камешки», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись», «Альпинисты», «Кто скорей», «Игры-эстафеты», «Чай-чай выручай».

В программу подвижных игр должны быть включены упражнения и игры с палкой, игры с элементами соревнований, игры большой подвижности, народные игры, игры на прогулке, эстафеты, зимние игры-забавы.

Таким образом, можно заключить, что задачи исследования выполнены, цель достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.