

**Абдиева Наталья Анатольевна**

бакалавр пед. наук, воспитатель

МБДОУ «Д/С «Светлячок» ОВ»

Заинского муниципального района

Республики Татарстан

г. Заинск, Республика Татарстан

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается роль подвижных игр в формировании гибкости и ловкости старших дошкольников. При систематичной и комплексной работе можно успешно формировать данные качества благодаря специально созданным педагогическим условиям, таким как поэтапное разучивание движений, сознательный перенос двигательного опыта детей в игровую деятельность, оптимальный подбор подвижных игр, комплексное использование приёмов формирования качеств с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.*

***Ключевые слова:** ловкость, гибкость, подвижная игра, дошкольный возраст, формирование, осознанность, навык, закрепление, комплексное воздействие, возрастные особенности, анатомо-физиологические особенности.*

Хорошая сформированность физической культуры дошкольников является показателем, отражающим их всестороннюю развитость и социальную активность. Фокус внимания целесообразно сосредотачивать на таких значимых с точки зрения подготовки ребенка к дальнейшей социальной жизни качествах, как выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость. При этом проблема формирования у дошкольников гибкости и ловкости является достаточно противоречивой и недостаточно изученной.

Одними авторами данные качества рассматриваются как ведущие в процессе гармоничного развития личности [1; 3], другие трактуют их как вид сложнокоординированной деятельности [4; 5], третьи связывают их с механизмом

условнорефлекторной активности [6], четвертые обращают внимание на их ярко выраженную индивидуальность и неповторимость [7; 8].

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что существует ряд исследований, посвященных выявлению механизмов развития этих качеств у взрослых людей [3; 6; 8], у детей-спортсменов [7], а также у школьников, далеких от спорта [5]. Исследований, отвечающих требованиям времени, посвященных формированию гибкости и ловкости у детей дошкольного возраста, недостаточно.

В то же время, период старшего дошкольного возраста является сензитивным для формирования исследуемых качеств. Это объясняется высокой пластичностью нервной системы дошкольника, что обеспечивает быструю перестройку двигательной активности в соответствии с меняющейся обстановкой [2]. Доведение гибкости и ловкости до автоматизма помогает ребенку осваивать новые более сложные движения, в том числе в игровой и самостоятельной двигательной деятельности, а также служит критерием сформированности двигательного навыка.

Формирование гибкости и ловкости в старшем дошкольном возрасте рассматривается нами как целенаправленный педагогический процесс. Отправной точкой при этом является осознанное представление о том, каким образом должно осуществляться движение, о технике его выполнения, пространственных и временных характеристиках. Вторым важным моментом является закрепление данного навыка в различных ситуациях, тренировка определенных групп мышц, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наиболее благоприятными для этого условиями являются подвижные игры дошкольников. Они способствуют непрерывному изменению условий, точному выполнению и переключению действий, решению двигательных задач в короткие промежутки времени.

При формировании у ребенка двигательного опыта в изменяющихся условиях, особое внимание необходимо обратить на реализацию принципа осознанности, а также использование поэтапного разучивания. При этом выбор

подвижных игр и игровых упражнений, направленных на воспитание ловкости у дошкольников, должен осуществляться исходя из учета их возрастных и анатомо-физиологических особенностей.

Таким образом, формирование гибкости и ловкости происходит при ведущей роли обучения физическим упражнениям и подчиняется общей закономерности формирования двигательных умений и навыков. Это процесс очень сложный и многогранный. Он обуславливается такими компонентами, как осознанность выполнения физических упражнений, быстрота усвоения новых движений, а также координация двигательных действий и скорость реакции на сигнал.

В подвижных играх детей формирование гибкости и ловкости происходит значительно эффективнее благодаря тому, что в них осуществляется комплексное воздействие на все стороны этих качеств.

Можно заключить, что такие психофизические качества старших дошкольников, как гибкость и ловкость при систематичной и комплексной работе можно успешно формировать благодаря специально созданным педагогическим условиям, таким как поэтапное разучивание движений, сознательный перенос двигательного опыта детей в игровую деятельность, оптимальный подбор подвижных игр, комплексное использование приёмов формирования качеств с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

Все вышесказанное доказывает необходимость объединения усилий педагогического коллектива дошкольной образовательной организации и родителей в физическом воспитании ребёнка, проведения разнообразных форм работы, направленных на разъяснение значения ловкости и гибкости для развития старших дошкольников и овладение методикой их воспитания в подвижных играх.

### ***Список литературы***

1. Бернштейн Н.А. Вопросы координации движений и моторного поля / Н.А. Бернштейн, В.С. Фарфель // Физиология труда. – М., 2005.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1999. – 96 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М., 2000. – 200 с.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
5. Лях В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях. – М, 2000. – 245 с.
6. Новикова А.Д. Условно-рефлекторная активность / А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М., 2003.
7. Туревский И.М. Зигзаги ловкости / И.М. Туревский, В.П. Филин, Л.Б. Кофман. – Тула, 2002. – 208 с.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М., 2005. – 208 с.