**Особенности методики развития силы у дошкольников.**

Работу по развитию силовых качеств нужно строить с учетом дидактических принципов, в соответствии с возрастными особенностями детей и предварительной оценкой силовых способностей.

При подборе упражнений следует помнить, что детей затрудняют длительные статические положения тела и значительные мышечные напряжения. Перегрузки могут сказаться на функции внутренних органов, привести к растяжению некоторых мышц и, как следствие этого, вызвать нарушения осанки.

Развитие силы у дошкольников должно происходить с помощью упражнений динамического характера скоростно-силовой направленности.

При выполнении силовых упражнений следует избегать больших напряжений, натуживаний, длительных статических поз, односторонней нагрузки, учитывая быструю утомляемость нервной и мышечной систем у дошкольников.

В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища, так как они разгружают сердечно - сосудистую систему и позвоночник. Полезны упражнения в положении сидя и лежа для девочек.

Упражнения на развитие силы целесообразно применять во второй половине занятия, так как к этому времени раскрываются функциональные возможности дыхания, кровообращения.

В развитии мышечной силы целесообразно использовать упражнения, имеющие для детей определенный интерес, стремиться к более частой смене упражнений.

Развивая мышечную силу у дошкольников, особое внимание уделяют повышению двигательной активности на прогулках и повышению моторной плотности на физкультурных занятиях.

**Средства развития силовых способностей.**

Средствами для развития силы являются упражнения с отягощением (сопротивлением), которые стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называют **силовыми,**они делятся на две группы:

* 1) упражнения с **внешним отягощением;**
* 2) упражнения, **отягощенные весом собственного тела.**

В качестве внешнего отягощения в работе с дошкольниками выступает вес бросаемых или толкаемых предметов, детские гантели, силовые тренажеры нового поколения. К внешним отягощениям относят также упражнения с противодействием партнера, условия внешней среды (ходьба, бег по снегу, воде и т.н.), упражнения с подручными предметами (камни, бревна, резина). К упражнениям второй группы относят лазание, ползание, различные виды прыжков, лазание по гимнастической стенке, по канату, наклонной доске. Эффективно развивают силу подвижные игры с включением перечисленных упражнений.

Для локального развития мышечных групп используются общеразвивающие упражнения с отягощениями небольшой массы (обручи, палки, мячи).

## Особенности развития силовых способностей у дошкольников.

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Способность к мышечному напряжению зависит от развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров. Постепенный рост силы расширяет двигательные возможности детей и является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных навыков и в целом способствует гармоничности растущего организма.

Основной задачей силовой подготовки дошкольников является развитие крупных мышечных групп спины, от которых зависит правильная осанка, а также мышц брюшного пресса, которые обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Не менее важной задачей считается развитие способностей рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия двигательной деятельности детей.

Различают: а) **собственно силовые способности,**которые проявляются в статическом (при мышечных усилиях без изменения длины мышц) и в динамическом режиме (при мышечных усилиях, когда мышцы могут удлиняться — уступающий режим и укорачиваться — преодолевающий режим); б) **скоростно-силовые способности**— они проявляются в двигательных действиях, в которых со значительной силой мышц нужна стремительность движений (прыжок в длину с места и т.п.).

**Измерение силовых способностей**

Контрольное упражнение: поднимание туловища из положения лежа в сед на спине за 30 с. Цель: оценка силы мышц брюшного пресса.

Критерий оценки: число правильно выполненных подниманий туловища из положения лежа на спине в сед за 30 с. Место проведения: физкультурный зал. Инвентарь, оборудование: секундомер, поверхность для выполнения упражнения (коврик, мат). Подготовка к проведению: на место выполнения упражнения кладется мягкий коврик или мат. Поверхность не должна проваливаться под весом тела ребенка. Обязанности проводящих контрольное упражнение:

— воспитатель или руководитель физической культуры проводят разминку;

— воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения;

— руководитель физического воспитания регистрирует результат;

— методист вносит в протокол результат.

Методика проведения: испытуемый лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки сцеплены за головой, фиксируя шейный отдел позвоночника. Партнер или педагог прижимают ступни ног испытуемого к полу. По команде «Можно!» тестируемый энергично выполняет переход из положения лежа на спине в сед до касания локтями бедер и обратным движением возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается, когда ребенок локтями сцепленных за головой рук касается бедер. Упражнение не засчитывается, если отсутствует касание локтями бедер (коленей); отсутствует касание лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; при выполнении смещается таз. Примечание: допускается вариант держания рук скрестно за плечи.

Число попыток: одна. Это важно!

• Нс следует выполнять контрольное упражнение на фоне утомления.

• Упражнение, выполненное с ошибками, не засчитывается.

• Во избежание задержки дыхания во время выполнения упражнения детям предлагают вместе с педагогом громко считать количество касаний коленей локтями.

Примерные упражнения для разминки

1. Приседания, полуприседания. 2. Наклоны вправо, влево, вперед, назад из различных исходных положений. 3. Махи ногами вперед, назад, в стороны. 4. Поднимание ног сидя на полу и другие упражнения.

 **Общеразвивающие упражнения**, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное **развитие силы**.

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Они должны быть направлены на преимущественное **развитие** крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

 Для **развития силы необходимо развивать** быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т. е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м, метание на дальность, а также спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, в спрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент или палки. **Развитию мышечной силы**, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами, гирями (например, поднимание вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, бросок мяча от груди, пассивные упражнения связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счет дополнительных сил:

1. Движения, выполняемые за счет **силы** других частей тела с использованием самозахватов или дополнительной опоры *(притягивание руками туловища к ногам)*

2. Движения, выполняемые с активной помощью воспитателя и других ребенка.

3. Движения, выполняемые за счет **силы** тяжести собственного тела *(движения висах)*.

Наряду с упражнениями на растягивание, используются силовые упражнения со статическим преодолевающим и уступающим режимом работы мышц: ходьба в полуприседе; прыжки из приседов; поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине; сжимание пальцев в кулак и разжимание; поднимание и опускание таза в упоре лежа боком использование скамьи в качестве отягощения или препятствия; отжимание от скамьи; сгибание-разгибание рук, держа гантели; приседание.

При проведении особенно силовых упражнений включаются релаксационные упражнения, дыхательные упражнения, точечный массаж.

Для **развития силы мышц следует**:

1. повторять упражнения, постепенно увеличивая сопротивление (увеличивать вес предмета, преодолевая утомление, повторять упражнение несколько раз;

2. многократно повторять одно и то же упражнение до появления утомления в мышцах, несущих основную нагрузку;

3. специальные силовые упражнения даются в небольшом объеме;

4. на утренней **гимнастике**, занятиях постепенно увеличивать нагрузку *(особенно для туловища и шеи)*.

Упражнения для развития силы для детей 3-4 ЛЕТ

Для малышей ограничен круг специальных гимнастических упражнений, но всё-таки можно использовать некоторые упражнения для укрепления в основном крупных групп мышц.

*Упражнения с мячом.*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.

Толкай мяч. Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.

*Упражнения с длинным шестом*.

(выполняются с помощью воспитателя)

И.  п.: сидя, держаться обеими  руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе.

И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.

*Упражнения без предметов.*

Возьми флажок. На одной стороне 5 - 6 детей, напротив каждого из них на расстоянии 2—2,5 м лежат флажки. Дети прыгают на двух ногах вперед под слова воспитателя «Прыг-скок, прыг-скок, вот он твой флажок». Берут флажки, машут ими над головой и кладут.

Доползи до погремушки. Несколько детей одновременно ползут на четвереньках до погремушек (расстояние 3—4 м), Встают, звенят погремушками, кладут их и отходят. Движения выполняют другие дети.

Способы ползания: а) на ступнях и ладонях (по-медвежьи); б) на коленях и ладонях.

Не поощрять быстроту. Дети должны двигаться спокойно мелкими переступаниями рук  и ног.

##  УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

### Упражнения без предметов

1. И. п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить

2. И. п.: то же. Поднять правую рукy и левую ногу, опустить. То же повторить другой рукой и ногой.

3. И. п.: лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу и груди. Приподнять плечи и голову, выпрямляя руки, снова лечь.

4. И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться. Воспитатель считает до 3--5, затем короткая пауза для отдыха. Упражнение повторить еще 2--3 раза.

5. И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки, выполнить 3--5 хлопков в ладоши, лечь, отдохнуть.

6. И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй. По мере освоения упражнения дети выполняют приседание одновременно.



7. И. п.; стоя парами прижавшись друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги слегка расставлены. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами.

8. И. п.: взрослый и ребенок или двое детей держатся за палку. Каждый тянет палку к себе, стараясь сдвинуть другого с места. Упражнение лучше выполнять на площадке, а в зале -- босиком, чтобы ноги не скользили.

9. И. п.: стоя парами, повернувшись правым боком друг к другу, руками упираются, пальцы переплетены, правая нога впереди, пальцы ног касаются друг друга. Поочередно выпрямлять руки, преодолевая сопротивление партнера. Примечание: для упражнений в парах подбирать детей примерно равных по силе, весу и росту.



10. И. п.: сидя на полу, ноги прямые, руками опереться о пол сзади. Двигаться вперед, сгибая ноги, таз скользит по полу, руки подтягиваются сзади. Подтянув руки, выпрямить ноги и снова повторить. Передвинуться вперёд на 3-4 м.

11. И. п.: то же. Выполнять движение назад.

12. И. п.: сидя на полу, ноги прямые, зажать ими мяч, руками опереться о пол сзади. Сгибая ноги, скользить по полу, не выпуская мяча.

### УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700--1000 г). Их можно изготовить самим, используя волейбольную покрышку, или приобрести готовые мячи в спортивном магазине.

Упражнения с набивными мячами позволяют детям, особенно старшим дошкольникам, более четко и уверенно выполнять движения, и, кроме того, дети получают удовлетворение от приложения усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толчке мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами целесообразно распределить на группы по преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

## УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

2. И.п*.*:стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, Бросить мяч через голову назад.

**Толкай мяч.** Дети сидят на полу, полу кругом, воспитатель напротив. Он катает детям поочередно утяжеленный (набивной) мяч. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.

### УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. И. п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. *Дозировка*: 2-3 подхода по 4--5 повторений в каждом. *Усложнение*: то же, но одновременно с шагом вперёд.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении. *Варианты*: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через веревку, повешенную на высоте 1,5--2 м (бросающий стоит на расстоянии 3--4 шагов от нее).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5--6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки). Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6--7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3--5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2--3 раза.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

 4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой, рукой. Короткая пауза после 8--10 ударов. Менять темп движения.

5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

6. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. Перекатываться, не выпуская мяча, вправо на 2--3 м, затем влево. Ноги и руки стараться не сгибать.

7. И. п.: стоя парами спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги врозь, у одного ребенка мяч. Передавать мяч над головой и между ног, чередуя эти движения.

8. И. п.: то же. Передавать мяч сбоку, справа и слева с поворотом туловища.

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч над головой, опустить вниз между ног и резким толчком прокатить на другую сторону зала или площадки. *Усложнение*: а) катать одной рукой; б) катать одной или двумя руками одновременно с шагом вперед. *Дозировка*: 2--3 подхода по 4--5 повторений в каждом.

10. И. п.: дети строятся в колонны, стоя или сидя, скрестив ноги, у первого каждой колонны мяч. Передавать мяч по колонне вперед и назад с поворотом туловища в правую и левую сторону. Дозировка: 2-- З раза в каждую сторону.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

1. И. п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение .

У*сложнения*: а) Опускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.

2. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух, руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

3. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменять положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. *Дозировка*: 12--15 раз.

4. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его. *Усложнение*: выполнять упражнение сидя парами на расстоянии 3--4 м.

5. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мяч.

6. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. *Дозировка*: 3--4 раза в каждую сторону с перерывом.

7. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

8. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.

 10. И. п.: дети стоят в две шеренги (12--15 человек), одна из которых получает мячи и кладет на пол. Толчком одной ноги дети перекатывают мячи партнерам, те, получив мячи, возвращают их обратно.

11. И. п.: стоя, мяч на полу. Па сигналу обежать вокруг мяча, по сигналу "Хлоп!" присесть на корточки и ударить по мячу ладонями.

Необходимого эффекта от упражнений с набивными мячами можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц - плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения. Упражнения с подниманием мячей хорошо чередовать с подскоками, прыжками, катанием мяча.