



**Материал подготовила  
инструктор по физической  
культуре**

**Прокопенко Ирина  
Владимировна**

**Консультация для родителей на тему:**

## **«Развивайте силу у ребёнка»**

Нормальное физическое развитие ребёнка предполагает развитие у него такого физического качества как сила. *Развитие силы ребёнка* очень важно для него, т.к. с самого рождения он познаёт мир, а для этого сначала необходимо ребёнку начать держать голову, потом он начинает ловить и захватывать игрушки, затем начинает вставать на ножки и ходить и т.д. И для всего этого ребёнок должен управлять своими мышцами и должен быть способен к мышечному напряжению.

*Сила* – это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

*Способность к мышечному напряжению* зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объём мышечных сокращений. Таким образом, развитие силы ребёнка зависит от развития его мышц. Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата. Они способны натягиваться, а при снятии нагрузки сокращаться.

Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания своего тела, ребёнок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию. Рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования уже имеющихся двигательных умений.

Развитие силы ребёнка является важным условием для развития двигательных умений, т.к. многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой

силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, высоко прыгать, далеко метать. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности.

Основными видами мышечных усилий являются следующие:

- статические (мышцы закрепляют в определённом положении положение тела ребёнка, например, вис на перекладине);
- динамические (происходит движение конечностей, например, прыжки, бег, метание, плавание);
- силовые (например, подтягивания, езда на велосипеде);
- преодолевающие (например, всевозможные перепрыгивания, лазание в тоннели, в обруч, в дугу и т.д.);

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезмерно важно для формирования правильной осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лёжа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазание, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующее правильное положение головы и туловища.

Упражнения для развития **силовых способностей** делятся на **2 группы**:

- 1) Упражнения с внешним сопротивлением вызываемых весом бросаемых предметов, например, метание;
- 2) Упражнения, отягощённые весом собственного тела, например, ползание, лазание, прыжки.

Необходимо правильно оценивать силовые способности своего ребёнка. Не следует знакомить ребёнка с движениями или упражнениями, требующих от него чрезмерного мышечного напряжения.

Важно не держать ребёнка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие. Постепенно нарастающие трудности приучают ребёнка их преодолевать, воспитывают целеустремлённость, трудолюбие.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Малая дозировка не способствует развитию силы, а большая – может привести к утомлению. Поэтому следует выбрать оптимальную мышечную нагрузку для своего ребёнка, наблюдая за его физическим состоянием. Признаками начала утомления ребёнка могут быть покраснение кожи лица, повышенное сердцебиение, учащённое дыхание и т.д. В

этом случае необходимо предложить ребёнку смену деятельности на более спокойную, например, перейти с бега на ходьбу или вообще предложить спокойную игру.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений. Следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. В силовых упражнениях желательны горизонтальные и наклонные положения туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, понижают кровяное давление.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения. Упражнения с мышечным напряжением всегда чередуются с упражнениями на расслабление.

## **Упражнения на развитие силы у детей**

### **1. "Маятник"**

Исх. Пол: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы I) вправо, II) влево, III) вперед, IV) назад.

### **2. "Волна"**

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

### **3. "Вертушка"**

Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

### **4. "Мельница"**

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь пошире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

### **5. " Крокодилчик"**

Исх.Пол.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

**6. "Ножницы"** Исх.Пол.: горизонтально лежа на спине (в упоре на предплечьях), ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

## **7. "Качели"**

Исх.Пол.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

## **8. "Лягушка"**

Исх.Пол.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

## **9. "Зайчик"**

Исх.Пол.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

**10. "Кенгуру"** Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

### ***Подборка силовых упражнений в парах для детей дошкольного возраста:***

#### **1. "Пружинка"**

Исх.Пол.: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счет осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

#### **2. "Бабочка"**

Исх.Пол.: встав на левую ногу (при этом правая - согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и. п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь.

#### **3. "Качели"**

Исх.Пол.: стоя друг напротив друга и ухватившись за руки, выполнять поочередные приседания.

#### **4. "Велосипед"**

Исх.Пол.: сед согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счет поочередно выполнять сгибание/разгибание ног.

**5. "Пила"** Исх.Пол.: аналогичное. На каждый счет одновременно сгибать и разгибать ноги.

## **6. "На лодочке"**

Исх.Пол.: аналогичное, но взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

## **7. "Гусеница" (Кто быстрее?)**

Исх.Пол.: сед согнув ноги. По команде "Марш!", помогая руками и ногами продвигаться вперед, а затем назад.

## **8. "Ласточка"**

Исх.Пол.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Поочередно на одной ноге сделать «Ласточку» (равновесие), удерживая его как можно дольше. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно.

## **9. "Пистолетик"**

Исх.Пол.: аналогичное. Счёт: 1—2 — оба партнера одновременно приседают на правой ноге, левая вперед; счёт: 3—4 — вернуться в Исх.Пол.; счёт: 5—8 — то же, но сменив положение ног.

## **10. "Корзиночка" (Кто дольше?)**

Исх.Пол.: упор лежа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

## **11. "Вертолет"**

Исх.Пол.: сед ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить с другой стороны. Затем партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

## **12. "Мячик"**

Упражнение выполняется по очереди.

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь, держать руки вперед. Партнер приседает, руки на пояс и подскакивает, при этом стоящий вытянутыми руками слегка касается его головы. Затем поменяться ролями.

## **13. "Паровозик"**

И. п.: присед, руки согнуты в локтях, партнер сзади. Одновременно друг за другом продвигаться вперед, а затем назад на согнутых ногах.

#### 14. "Стойкий оловянный солдатик" (Кто дольше?)

Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, удерживать руки на пояснице. 1—2 — согнуть правую в колене и опереться о голень левой. Удерживать равновесие как можно дольше. Затем проделать то же на правой.

#### 15. "Карусель"

Исх.Пол.: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить [И. П.] и аналогично влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.

### Общеразвивающие упражнения.

#### Упражнения без предметов

1. И. п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить.
2. 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 ещё 2-3 раза.
3. И. п.: лёжа на животе. Поднять обе руки, выполнить 3-5 хлопков в ладоши, лечь, отдохнуть.
4. 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.
5. И. п.: стоя парами прижавшись друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги слегка расставлены. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами.
6. И. п. сидя парами на полу, держась за одну палку, ноги прямые. Поочередно тянуть палку к себе, не сгибая ног (тот, кто тянет, отклоняется назад, второй наклоняется вперёд ногами).
7. И. п.: стоя на скамейке на коленях, руками держаться за края (четыре пальца снизу, большой сверху). Переставляя руки, подтягиваться на коленях вперёд.
8. И. п.: лёжа на скамейке на животе, руками держаться за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперёд.

#### Упражнения с набивным мячом

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 приложенных усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толкание мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами целесообразно распределить на группы по мере преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

### **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.
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 верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).

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

### **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.

### **Упражнения для мышц ног**

1. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
2. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.

Усложнения: а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.

3. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.
4. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.
5. 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 на расстоянии 3—4 м.

6. И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.
7. 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.
8. 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 высоко.
9. И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

Исходное положение (и.п.) - лёжа на спине, поясничная часть позвоночника плотно прижата к полу, руки вдоль туловища или за головой.

1. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперёд, медленно опустить.
2. Согнуть и разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставе поочередно - «велосипед».
3. Руки за головой, поочередно приподнимание прямых ног вперёд.
4. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов держать 2-5 сек. и медленно опустить в и.п.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить вперёд-вверх, развести в стороны, соединить и медленно опустить.
6. Удерживая мяч между коленями, поднять их до угла 45 градусов и опустить прямые ноги.
7. Скрещивание прямых ног - «ножницы».
8. Переход в положение, сидя с махом рук.
9. То же, но без помощи рук.

## Игровые упражнения

### Удержание волана на ракетке.

Взять ракетку, положить на нее волан и пробежать до флажка, и обратно.

**Бег пингвинов.** Дети зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад,

**Бег с набивным мячом (вес 1 кг)** бег с мячом в руках до флажка и обратно. Можно добавить препятствия.

### Перетягивание каната.

**Прыжки на одной ноге.** Дети начинают прыжки на одной ноге до флажка. Около флажка меняют ногу, если до флажка прыгали на правой ноге, то от флажка до на левой.

**Всадник.** Прыжки по прямой на мяче хип-хоп

**Прыжки с кочки на кочку.** Ребёнок перепрыгивает из обруча в обруч. Прыжки выполняются двумя ногами одновременно руки на пояс.

**Меткий стрелок.** Метание предметов в корзину, напольную мишень

**Бег паучков.** Ребёнок принимает положение на четвереньках животом вверх, ногами вперед и двигается в таком положении по прямой до финиша и обратно.

**Силач.** Бросание мяча вес 1 кг на дальность.

**Гонки на санках.** Один ребёнок садится на санки, другой берется за веревку и везет своего товарища

## Источники консультационного материала

1. <http://nashidetci.ru/razvitie-silyi-u-rebyonka/>
2. <http://www.vevivi.ru/best/Methodika-razvitiya-silyi-u-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-ref128680.html>
3. <http://www.fitness-bodybuilding.ru/theory/sekreti/doshkolnikam.html>
4. <http://dohcolonoc.ru/cons/3336-razvitie-silovykh-sposobnostej-pri-pomoshchi-podvizhnykh-igr.html>

## Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Буди́нская П. П., Васи́юкова В. И., Леско́ва Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада.-2-е изд., перераб. И доп.- М.: Просвещение, 1009.-175

с.азвивающие упражнения вдетском садудетьми5-7 лет.-льных учреждений.-ческих качеств ловкости, быстротывыносливо

2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2006.- 128 с.

3. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. Высш. И сред. Пед учеб. Заведений.- М.:Издательский центр»Академия», 2002.- 320 с.

4. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость : пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 96 с.

5. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста : пособие для воспитателя дет. сада / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. – М. : Просвещение, 1983. – 191 с.

6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.–М., 1981.