Приложение 4

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

**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 ДЛИННЫМ ШЕСТОМ**

(выполняются с помощью педагога)

1. И. п**.**:сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова сесть, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе (рис. 25).

*2.* И.п.:лежа на животе, держаться обеими руками за шест (можно использовать большой обруч), рук вытянуть вперед. Приподнять руки и голову и опустить.

3. 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.

4. И. п.: лежа на спине, шест в двух руках поднять вперед. Поднять ноги, постараться достать до шеста и спокойно опустить (риc. 26).[1]



**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.

**Мишка топает.** И. п.: cтоя на четвереньках (коленях и ладонях). Переставляя руки, поворачиваться в правую и левую сторону.

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

**Жуки.** По сигналу "Жуки полетели" дети бегают врассыпную. Воспитатель ритмично ударяет в бубен. На сигнал "Жуки упали" меняется ритм ударов, дети ложатся на спину, делают свободные движения руками и ногами — жуки барахтаются. Игру можно давать без словесных сигналов под музыкальное сопровождение.

Для развития силы полезно использовать различные качалки и качели при одном непременном условии - самостоятельного раскачивания их детьми. Эти упражнения укрепляют мышцы спины, живота, ног тренируют умение регулировать мышечные усилия, необходимые для приведения качелей в движение. При этом надо соблюдать следующие правила:

1. Садиться на качели и слезать с них только при полной остановке.

2. Нельзя спрыгивать с качелей и стоять перед ними.

3. Не раскачивать сверстника, если он не хочет.

4. Кататься только в положении сидя.[10]

**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 (рис. 27). 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 (рис. 28)

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 (рис. 29).



**Рис.29**

*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.

13. И. п.: лежа на скамейке на животе, руками держатся за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперёд.

14. И. п.: лежа на полу на животе за скамейкой, ноги вместе (дети могут располагаться с двух сторон скамейки). Опереться на руки, выпрямить их и посмотреть вперед через скамейку (можно сказать "Вот я"), лечь на пол (рис. 30).[9]



**рис. 30**

**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 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 (рис. 31).



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 (рис.32).

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 {рис.33).

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.



**рис. 33**

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.[1]

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СТОПЫ**

Для правильного выполнения ходьбы, бега, прыжков необходимо укреплять мышцы, обеспечивающие подошвенное сгибание стопы. У дошкольников слабо развит связочно-мышечный аппарат стопы. Поэтому нередки случаи появления плоскостопия. При этом ребенок во время ходьбы и стояния быстро устает. Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста. Средства для этого различны— общее укрепление организма посредством правильного питания, длительного пребывания на свежем воздухе, физических упражнений. Могут быть и специальные упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев ног. Наибольший эффект оказывают движения, проводимые босиком и по возможности несколько раз в день: утром и после дневного сна (это время когда мышцы стопы расслаблены, не устали).

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки на поясе. Приподняться на носки и опуститься на всю стопу.

2. И. п.: то же. Делать перекаты с носка на пятку.

*Усложнение*: упражнение выполнять стоя на палке;

3. И. п.: сидя на стуле, ноги прямые, руки свободно. Сгибать и разгибать пальцы стопы.

4. И. п.: сидя на стуле, ноги согнуты, одна нога стоит на полу, другая на ней. Поочередно потирать одной ногой другую.

5. И. п.: сидя на стуле, ноги прямые. Поочередно или одновременно поднимать носки ног вверх и опускать в исходное положение, не отрывая пяток от пола.

6. И. и.: сидя на стуле, пятки на полу, носки вверх. Разводить носки ног в стороны и соединять их вместе, пятки при этом от пола не отрывать.

7. И. п.: сидя на полу. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы (палочки, шарики, карандаши), подкатывать их к себе, перекладывать вправо и влево.

8. И. п.: сидя на полу, ноги стоят на гимнастической палке. Сгибая и выпрямляя ноги, катать палку стопами ног вперед и назад.

9. И. п.: сидя парами, ноги на одной палке. Стараться пальцами ног подтянуть палку к себе.

10. И. п.: сидя на полу, веревка впереди. Поднять её пальцами ног и опустить на пол.

11. И. п.: стоя, ноги — пятки и носки вместе. Передвигаться в правую сторону, поочередно приподнимая и переставляя пятки и носки сомкнутых ног. После 6— 8 шагов сделать перерыв, затем передвигаться в левую сторону.

12. И. п.: то же. Передвигаться в сторону, поочередно смыкая вместе то носки, то пятки обеих ног.

13. И. п.: стоя, нога слегка расставлены, руки на пояce. Подниматься поочередно на носок то правой, то левой ноги (пятку от пола отрывать, носок на полу).

14. *Разные виды ходьбы*: на носках, на внешней стороне стопы (пальцы внутрь, ступни параллельно), по ребристой доске, положенной на пол горизонтально или с небольшим наклоном (примерно 30°).

Во время прыжка необходимо обращать внимание на отталкивание, которое должно быть энергичным, сильным, возможно более коротким. Ноги перед прыжком незначительно сгибаются в коленях и резко выпрямляются в момент толчка, снова сгибаются в завершающей фазе. При подскоках движения сгиба и разгиба, соответствующие моментам расслабления и максимального усилия, повторяются неоднократно, приобретают циклический характер, развивают мышцы ног, живота и всего туловища.

**Прыжки на двух ногах**:

1) продвигаясь вперед прямо;

2) продвигаясь вперед змейкой между предметами (мячами и др.)

3) через линии, начерченные на разном расстоянии— 30, 40, 50, 60 см (задача упражнения — уметь соразмерять мышечное усилие с поставленным заданием);

4) вверх и вниз по скату, положенному на 2—3-ю перекладину гимнастической стенки или башни;

5) стоя повернувшись боком (правым или левым) через линию или палку на месте и продвигаясь вперед;

6) из обруча в обруч с междускоками и без них;

7) в приседе продвигаясь вперед;

8) со скакалкой на месте и в движении.

**Спрыгивание с возвышения**:

1) произвольно;

2) на одну из линий, расположенных на расстоянии 10, 20, 30 см;

3) в обруч;

4) с последующим быстрым отскоком вперед или подскоком вверх.

**Прыжки на двух ногах на возвышение** (несколько матов, широкая банкетка):

1) с места толчком двух ног;

2) с 2—3 шагов толчком одной ноги;

3) с разбега толчком одной ноги.

**Лазанье по гимнастической стенке**:

1) приставным шагом;

2) переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука);

3) переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука);

4) влезть на один пролет, перейти на соседний и по нему спуститься;

5) подняться на четвереньках но наклонной доске или приставной лестнице, спуститься по гимнастической стенке;[5]