

Игры и упражнения, направленные на развитие силовых способностей.

Силой, как физическим качеством, называют преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных напряжений. От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В воспитании ребенка дошкольного возраста необходимо учитывать возрастные особенности его организма:

- 1. незавершенность развития нервной системы,**
- 2. преобладание тонуса мышц-сгибателей,**
- 3. слабость мышц.**

Именно поэтому 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. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростносиловые нагрузки. Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростносиловые качества. Этому способствуют прыжки, бег, метание на дальность. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с повышенной сопротивляемостью. Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Игры и упражнения для развития силы у ребенка, выполняются:

- 1. с предметами**
- 2. без предметов**
- 3. с отягощениями (в зависимости от веса и возраста)**
- 4. на гимнастической стенке**
- 5. на турнике**

«Мяч вверх»

Дети встают в круг. Водящий встает в середину и бросает мяч со словами: Мяч вверх!

Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга.

Водящий ловит мяч и кричит: Стой!

Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему.

Осаленный становится водящим.

Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

«Подстенка»

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стенке. Первый игрок бросает мяч в стенку, стоящий за ним ловит.

Поймав мяч, бросает его в стенку, а ловит первый игрок.

Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы, отскочив от стены, он долетел до третьего игрока.

Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч.

После этого, играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д.

Игра заканчивается, когда все играющие выполняют роль водящего.

«Перебрасывание мяча»

Участники делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м.

По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп.

Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч.

Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени.

Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч.

Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

«Зевака»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить.

Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит.

Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 – 2 упражнения с мячом.

«Мяч в стену»

На расстоянии 1 – 2 м от стены проводят черту.

Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту.

В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему.

Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на место идет тот, кто перебрасывал мяч.

Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить.

Подвижные игры для развития силовых способностей

1. Оттолкнуть партнера с места толчком ладоней.
2. Перетянуть соперника через черту движением назад.
3. Перетянуть соперника за руки.
4. Отобразить палку или любой другой предмет у соперника, поворачивая его в одну или другую сторону.

«Коршун и наседка»

Играющие становятся в затылок друг к другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает наседку, все остальные - цыплят. Один из играющих - коршун. Он старается схватить цыпленка, стоящего последним в цепи, наседка же всячески мешает этому, преграждает коршуну путь разведенными руками. Все играющие помогают наседке, перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от коршуна.

«Удочка»

Дети стоят по кругу. Воспитатель — в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

(Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)

«Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две группы: треть из них — медведи, остальные — пчелы. На гимнастической стенке улей. С одной стороны очерчивается место берлоги, с другой место луга. Пчелы помещаются на гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезает на опустевший улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются в улей и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры: пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с гимнастической лестницы нельзя, надо слезать.

«Перелет птиц»

Дети (птицы) собираются на одной стороне зала, напротив гимнастической стенки или скамеек. По сигналу «полетели» птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (дети влезают на стенку или гимнастическую скамейку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», — птицы спокойно опускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза. «Ловля обезьян»

Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. На противоположной стороне находятся двое-трое ловцов. Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их. Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу воспитателя «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2—3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.

«Гонка мячей по кругу»

Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

Эстафеты.

1. Перетягивание каната.

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей. Правила игры. Начинать Перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

2. Удержание волана на ракетке.

Участники двух команд выстраиваются в колонны, один за другим. Каждая команда выбирает себе ракетку и волан. Игрок, стоящий впереди всех, должен взять ракетку, положить на нее волан и пробежать до флажка, и обратно. Затем игрок передает ракетку с воланом следующему участнику. Если волан падает на пол во время бега или при передаче, игрок должен остановиться и положить волан на ракетку, лишь после этого продолжить свой путь. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.

3. Бег с набивным мячом.

Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу руководителя участники начинают бег с мячом в руках до флажка и обратно. Затем мяч передают следующему участнику. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.

4. Бег пингвинов.

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, 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, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

5. Прыжки на одной ноге.

Играющие делятся на две команды, становятся с одной стороны площадки. По сигналу участники начинают прыжки на одной ноге до флажка. Около флажка меняют ногу, если до флажка прыгали на правой ноге, то от флажка до своей команды на левой. Передавая эстафету, участник встает в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

6. Прыжки из обруча в обруч.

На полу расположены 4-5 обручей. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать из обруча в обруч. Прыжки выполняются двумя ногами одновременно руки на пояс. Прыжки выполняются до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

7. Самые меткие.

Около флажка устанавливается корзина или обруч. На расстоянии 2-3 метров от обруча ставится корзинка с мешочками (мешочков в корзинке по количеству участников). Каждый участник команды получает право на один бросок мешочка, он должен постараться попасть в корзину. После броска участник возвращается к команде. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

8. Бег паучков.

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Участники принимают положение на четвереньках животом вверх, ногами вперед и двигаются в таком положении до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

9. Пожарные на учении.

Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец; Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей. Вариант: можно приставить к гимнастической лестнице наклонную лестницу.

10. Кто дальше бросит.

Играющие делятся на две команды, становятся с одной стороны площадки. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бросают мяч двумя руками из-за головы и встают в конец колонны. Руководитель отмечает того, кто дальше всех бросил мяч. Потом снова дается сигнал и бросает следующая пара и т. д. Тому игроку кто бросил дальше дается очко. Побеждает та команда, которая заработает больше очков.

11. Передача мяча в колонне.

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по набивному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага. Мяч можно передавать сверху, с боку, снизу между ног.