

# Консультація для педагогів та батьків на тему «Вправи для розвитку сили»

## ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ 3-4 РОКІВ

### *Вправи без предметів*

**Візьми прапорець.** На одному боці майданчика 5-6 дітей, навпроти кожного з них на відстані 2-2,5 м лежать прапорці. Діти стрибають на двох ногах вперед, беруть прапорці, махають ними над головою і кладуть.

**Ведмедик тупає.** В. п.: стоячи на четвереньках (на колінах та долонях). Переставляючи руки, обертатися в право та вліво.

**Доповзи до брязкальця.** Декілька дітей одночасно повзуть на четвереньках до брязкальця (відстань 3-4 м). Встають, дзвенять брязкальцями, кладуть їх та відходять. Рухи виконують інші діти.

*Способи повзання :* а) на ступнях і долонях (як ведмідь); б) на колінах і долонях (як мураха).

Не заохочувати бігти швидко. Діти повинні рухатися спокійно дрібними переступаннями рук і ніг.

**Жуки.** За сигналом «Жуки полетіли» діти бігають врізнобіч. Вихователь ритмічно плескає в долоні. За сигналом «Жуки впали» змінюється ритм, діти лягають на спину, виконують вільні рухи руками і ногами — жуки борсаються. Гру можна давати без словесних сигналів під музичний супровід.

### *Вправи з м'ячем*

1. В.п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч біля грудей, руки зігнуті. Штовхнути м'яч від грудей двома руками.

2. В.п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч в руках внизу. Кинути м'яч через голову назад.

**Штовхай м'яч.** Діти сидять на підлозі у колі, вихователь навпроти. Він катає дітям м'яч по черзі (можна використовувати набивний м'яч). Той, до кого підкотився м'яч, відштовхує його двома руками.

### *Вправи з довгою жердиною (виконуються за допомогою педагога)*

1. В. п.: сидячи, триматися обома руками за жердину. Лягти і знову сісти, не відпускаючи жердину. Виконати 4-5 разів в спокійному темпі (мал. 1).

2. В. п.: лежачи на спині, жердина в двох руках підняти вперед. Підняти ноги, намагатися дістати до жердини, спокійно опустити (мал. 2).

3. В. п.: лежачи на животі, триматися обома руками за жердину (можна використати великий обруч), руки витягнути вперед. Підняти руки та голову, опустити.

4. В. п.: сидячи, жердина справа в правій руці. Підняти жердину вгору, перехопити лівою рукою і опустити вниз ліворуч, підняти жердину лівою рукою, перехопити правою і опустити в початкове положення.



мал.1



мал. 2

## ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

### *Вправи без предметів*

1. В. п.: лежачи на животі, руки зігнуті, долоні на підлозі біля грудей. Підвести плечі і голову, випрямляючи руки, знову лягти (відтискання лежачи).

2. В. п. : лежачи на животі. Підняти обидві руки і помахати ними кілька разів, на лікті не спиратися. Вихователь лічить до 3-5, потім коротка пауза для відпочинку. Вправу повторити ще 2-3 рази.

3. В. п. : лежачи на животі. Підняти обидві руки, виконати 3-5 оплесків, лягти, відпочити.

4. В. п.: стоячи на колінах, руки в упорі. Зігнути руки, випрямити (відтискання на колінах).

5. В. п.: те ж. Підняти праву руку та ліву ногу, опустити. Те ж повторити іншою рукою і ногою.

6. В. п. : стоячи парами обличчям один до одного, триматися за руки, ноги торкаючись пальцями. Одна дитина присідає, інша стоячи тримає її. Коли перший піднімається, присідає інший (мал. 3). По мірі освоєння вправи діти виконують присідання одночасно.

7. И. п.; стоячи парами притиснувшись один до одного спиною, зігнуті руки зчеплені в ліктях, ноги злегка розставлені. Повільно сісти і встати, щільно притискаючись спинами (мал. 4)



мал. 3

мал. 4

8. В. п.: дорослий та дитина або двоє дітей тримаються за палицю. Кожен тягне палицю до себе, намагаючись зрушити іншого з місця. Вправу краще виконувати на майданчику, а в залі — босоніж, щоб ноги не ковзали.

9. В. п.: стоячи парами, повернувшись правим боком один до одного, руки в упорі, пальці переплетені, права нога попереду, пальці ніг торкаються один одного.

По черзі випрямляти руки, долаючи опір партнера (мал. 5).



мал. 5.

*Примітка:* для вправ у парах підбирати дітей приблизно рівних за силою, вагою та зрістом.

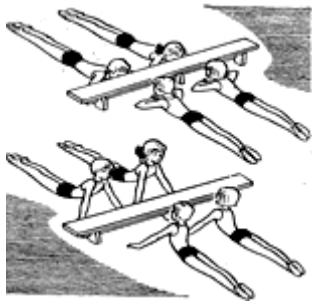
10. В. п.: сидячи на підлозі, ноги прямі, руки в упорі ззаду. Рухатися вперед, згинаючи ноги, таз ковзає по підлозі, руки підтягуються ззаду (гусінь). Підтягнувши руки, випрямити ноги і знову повторити. Пересуватися вперед на 3-4 м.

11. В. п.: те ж. Виконувати рух назад.

12. В. п.: сидячи на підлозі, ноги прямі, затиснути ними м'яч, в упорі ззаду. Згинаючи ноги, ковзати по підлозі, не випускаючи м'яча.

13. В. п.: лежачи на лаві на животі, руками триматися за край лави (чотири пальці знизу, великий згори). Згинаючи руки, підтягуватися і просуватися вперед.

14. В. п.: лежачи на підлозі на животі за лавою, ноги разом (діти можуть розташовуватися з обох боків лави). Спертися на руки, випрямити їх і подивитися вперед через лаву (можна сказати «Ось я!»), лягти на підлогу (мал. 6).



мал. 6

### ***Вправи з набивними м'ячами***

Для розвитку сили ефективні вправи з набивними м'ячами (вага 700-1000 г). Їх можна виготовити самим, використовуючи волейбольну покритку, або придбати готові м'ячі в спортивному магазині.

Вправи з набивними м'ячами дозволяють дітям, особливо старшим дошкільнятам, чіткіше і впевненіше виконувати рухи, крім того, діти отримують задоволення від докладання зусиль. Вони вчаться регулювати м'язові зусилля під час кидання або штовхання м'яча. Добре поєднувати загальнорозвиваючі вправи з катанням, киданням, передачею м'яча. Вправи з набивними м'ячами доцільно розподілити на групи за переважним впливом цих вправ на великі м'язи.

### ***Вправи для м'язів плечового поясу***

1. В. п.: сидячи, схрестивши ноги, м'яч в обох руках. Підняти м'яч, згинаючи руки, опустити за голову, знову підняти і опустити.

2. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч біля грудей тримати хватом долоні назовні, лікті не опускати. Штовхнути м'яч від грудей обома руками.

*Дозування:* 2-3 підходи по 4-5 повторень в кожному.

*Ускладнення:* те ж, але одночасно з кроком вперед.

3. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч за головою, руки трохи зігнуті. Кидати м'яч із-за голови двома руками, енергійно випрямляючи їх, і подаючи тулуб вперед. Дозування як в попередній вправі.

*Варіанти:* а) те ж, але одночасно з кроком вперед; б) намагаючись перекинути м'яч через мотузок, підвішений на висоті 1,5-2 м (той, що кидає стоїть на відстані 3-4 кроків від неї).

4. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч в двох руках внизу. Кидати м'яч через голову назад. Вправу виконувати у бік стіни.

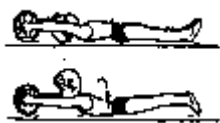
*Примітка:* вправи 2, 3 і 4 доцільно виконувати підгрупами по 5-6 дітей (залежно від розмірів залу або майданчика). Одночасно виходять дві підгрупи, встають один навпроти одного на такій відстані, щоб дитина не могла докинути м'яч (приблизно 6-7 м). Одна підгрупа кидає, друга піднімає м'ячі з підлоги і, відійшовши на вихідну позицію, також виконує рух. Повторивши 3-5 разів, поступаються місцем наступним двом підгрупам. Залежно від підготовленості дітей кожна підгрупа виконує завдання 2-3 рази.

### **Вправи для м'язів тулуба**

1. В. п.: сидючи, ноги нарізно, м'яч біля грудей на зігнутих руках. Нахилитися вперед до правої (лівої) ноги, випрямляючи руки і торкаючись м'ячем носка ноги.

2. В. п.: сидючи, ноги трохи розведені, м'яч між ступнями ніг. Лягти на спину і сісти, не випускаючи м'яча.

3. В. п.: лежачи на спині, м'яч в руках за головою. Перекинутися на живіт і назад з м'ячем в руках (мал. 7).



мал. 7

4. В. п.: лежачи на животі, руки прямі, м'яч на підлозі попереду, на лікті не спиратися. Підвівши голову і плечі, по черзі ударяти по м'ячу правої і лівої, рукою. Коротка пауза після 8-10 ударів. Міняти темп руху.

5. В. п.: лежачи на животі, руки прямі, м'яч попереду на підлозі. Підняти руки вгору, хлопнути кілька разів над м'ячем під рахунок вихователя. Лягти, руки опустити, відпочити.

6. В. п.: лежачи на животі, м'яч в прямих руках. Перекочуватися, не випускаючи м'яча, вправо на 2-3 м, потім вліво. Ноги і руки намагатися не згинати.

7. В. п.: стоячи парами спиною один до одного на відстані одного кроку, ноги нарізно, у однієї дитини м'яч. Передавати м'яч над головою та між ногами, чергуючи ці рухи.

8. В. п.: те ж. Передавати м'яч збоку, справа та зліва з поворотом тулуба.

9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч в руках внизу. Підняти м'яч над головою, опустити вниз між ногами й різким поштовхом прокотити м'яч на інший бік залу або майданчика.

*Ускладнення:* а) катати однією рукою; б) катати однією або двома руками одночасно з кроком вперед.

*Дозування:* 2-3 підходи по 4-5 повторень в кожному.

10. В. п.: діти шикуються в колони, стоячи або сидячи, схрестивши ноги, у першої дитини кожної колони м'яч. Передавати м'яч по колоні вперед і назад з поворотом тулуба в право та вліво. *Дозування:* 2-3 рази в кожен бік.

### ***Вправи для м'язів ніг***

1. В. п.: стоячи, м'яч на підлозі попереду. Спертися колінами на м'яч, зберігаючи рівновагу, руки вперед, руки на пояс. Повернутися у вихідне положення (мал. 8).



мал. 8

*Ускладнення:* а) Опускатися на м'яч, руки піднімати вперед; б) опускатися на м'яч, тримаючи руки на поясі.

2. В. п.: стоячи на колінах, м'яч внизу в двох, руках. Сідати вправо та вліво з м'ячем в руках.

3. В. п.: стоячи, м'яч на підлозі, одна нога на м'ячі, руки на поясі. Стрибком змінювати положення ніг. Щоб м'яч не відкочувався, ногу ставити на м'яч згори.

*Дозування:* 12-15 разів.

4. В. п.: сидючи, руки в упорі ззаду, м'яч попереду. Зігнути ноги, поставити їх на м'яч. Випрямляючи ноги, сильно штовхнути м'яч, встати, наздогнати його.

*Ускладнення:* виконувати вправу сидючи парами на відстані 3-4 м.

5. В. п.: сидючи, ноги зігнуті, стояти на м'ячі, руки в упорі ззаду. Випрямити ноги і опустити їх на м'яч (мал.9).



мал. 9

6. В. п. : стоячи, м'яч на підлозі, руки на пояс. Стрибки на двох або на одній нозі навколо м'яча вправо та вліво.

*Дозування:* 3-4 рази в кожную сторону з перервою.

7. В. п.: стоячи, м'яч на підлозі, ноги разом, руки трохи відведені назад. Стрибки на двох ногах через м'яч. Намагатися стрибати якнайдалі, а не якнайвище.

8. В. п.: стоячи, ноги нарізно, руки вниз, м'яч на підлозі. Стрибнути через м'яч, встигнувши над м'ячем з'єднати ноги разом та приземлитися, тримаючи ноги разом.

10. В. п.: діти шикуються в дві шеренги (по 12-15 дітей в кожній), діти однієї шеренги отримують м'ячі і кладуть їх на підлогу. Поштовхом однієї ноги діти перекочують м'ячі партнерам, ті, отримавши м'ячі, повертають їх назад.

11. В. п.: стоячи, м'яч на підлозі. За сигналом оббігти навколо м'яча, за подвійним сигналом сісти навпочіпки і ударити по м'ячу долонями.

Необхідного ефекту від вправ з набивними м'ячами можна добитися тільки за умови раціональної методики їх застосування. Комплекси вправ складаються відповідно до завдань різнобічної фізичної підготовки. Вправи підбираються в певній послідовності, щоб забезпечувалося чергування роботи різних груп м'язів — плечового пояса, спини, живота та ніг. Слід також змінювати початкові положення. Вправи з підніманням м'ячів добре чергувати з підскоками, стрибками, катанням м'яча.



## ***Вправи для зміцнення стопи***

Для правильного виконання ходьби, бігу, стрибків необхідно зміцнювати м'язи, що забезпечують підшовне згинання стопи. У дошкільнят слабо розвинений зв'язково-м'язовий апарат стопи, що може призвести до появи плоскостопості. При цьому дитина під час ходьби і стояння швидко втомлюється. Попереджати плоскостопість потрібно з раннього віку. Засоби для цього різні — загальне зміцнення організму за допомогою правильного харчування, тривалого перебування на свіжому повітрі, фізичних вправ. Застосовуються також спеціальні вправи, які сприяють розвитку і зміцненню м'язів гомілки, стопи та пальців ніг. Найбільший ефект дають рухи, які виконуються босоніж і по можливості кілька разів на день: уранці та після денного сну (в коли м'язи стопи розслаблені, не втомилися).

1. В. п.: стоячи, ноги трохи розставлені, ступні паралельно, руки на поясі. Підвестися на носки, опуститися на всю стопу.

2. В. п.: те ж. Робити переكاتи з носка на п'яту.

*Ускладнення:* вправу виконувати стоячи на палиці;

3. В. п.: сидючи на стільці, ноги прямі, руки вільно. Згинати і розгинати пальці стопи.

4. В. п.: сидючи на стільці, ноги зігнуті, одна нога стоїть на підлозі, інша на ній. По черзі потирати однією ногою іншу.

5. В. п.: сидючи на стільці, ноги прямі. По черзі або одночасно піднімати носки ніг вгору і опускати в початкове положення, не відриваючи п'ять від підлоги.

6. В. п.: сидючи на стільці, п'яти на полу, носки вгору. Розводити носки ніг в сторони і сполучати їх разом, при цьому не відривати п'яти від підлоги.

7. В. п.: сидючи на підлозі. Захоплювати пальцями ніг різні дрібні предмети (палички, кульки, олівці), підкочувати їх до себе, перекладати вправо та вліво.

8. В. п.: сидючи на підлозі, ноги стоять на гімнастичній палиці. Згинаючи і випрямляючи ноги, катати палицю стопами ніг вперед і назад.

9. В. п.: сидючи парами, ноги на одній палиці. Старатися пальцями ніг підтягнути палицю до себе.

10. В. п.: сидючи на підлозі, мотузка попереду. Підняти її пальцями ніг і опустити на підлогу.



11. В. п.: стоячи, п'яти та носки разом. Пересуватися в праву сторону, по черзі підводячи і переставляючи п'яти та носки зімкнутих ніг. Після 6-8 кроків зробити перерву, потім пересуватися в ліву сторону.

12. В. п.: те ж. Пересуватися вбік, по черзі змикаючи разом носки та п'яти обох ніг.

13. В. п.: стоячи, ноги трохи розставлені, руки на пояс. Підніматися по черзі на носок правої та лівої ноги (п'яти від підлоги відривати, носки на підлозі).

14. Різні види ходьби: на носках, на зовнішньому боці стопи (пальці всередину, ступні паралельно), по ребристій дошці, покладеній на підлогу горизонтально або з невеликим нахилом (приблизно 30°).

### ***Стрибки, підскоки, зістрибування***

Під час стрибка необхідно звертати увагу на відштовхування, воно має бути енергійним, сильним, якомога коротшим. Ноги перед стрибком трохи згинаються в колінах і різко випрямляються в момент поштовху, знову згинаються в завершальній фазі. Під час підскоків згинання та розгинання ніг відповідають моментам розслаблення і максимального зусилля, повторюються неодноразово, набувають циклічного характеру, розвивають м'язи ніг, живота та всього тулуба.

#### **Стрибки на двох ногах:**

- 1) просуваючись вперед прямо;
- 2) просуваючись вперед змійкою між предметами (м'ячами та ін.)
- 3) через лінії, накреслені на різній відстані — 30, 40, 50, 60 см (завдання вправи - вміти співвідносити м'язове зусилля з поставленим завданням);
- 4) вгору і вниз по похилій дошці, покладеній на 2-3-ю перекладину гімнастичної стінки;
- 5) стоячи, повернувшись боком (правим або лівим) через лінію або палицю на місці і просуваючись вперед;
- 6) з обруча в обруч;
- 7) в присіді, просуваючись вперед;
- 8) із скакалкою на місці та в русі.

### **Зістрибування з підвищення:**

- 1) довільно;
- 2) на одну з ліній, розташованих на відстані 10, 20, 30 см;
- 3) в обруч;
- 4) з подальшим швидким відскоком вперед або підскоком вгору.

### **Стрибки на двох ногах на підвищення (декілька матів, степ-платформа) :**

- 1) з місця відштовхуванням обома ногами;
- 2) з 2-3 кроків відштовхуванням однією ногою;
- 3) з розгону відштовхуванням однією ногою.

### ***Лазіння по гімнастичній стінці:***

- 1) приставним кроком;
- 2) змінним кроком з перехресною координацією (права нога та ліва рука, ліва нога та права рука);
- 3) змінним кроком з однойменною координацією (права нога та права рука, ліва нога та ліва рука);
- 4) залізти на один проліт, перейти на сусідній та спуститися по ньому;
- 5) піднятися на четвереньках по похилій дошці або приставним сходам, спуститися по гімнастичній стінці.

Для розвитку сили корисно використати різні гойдалки за однієї неодмінної умови - самостійного розгойдування їх дітьми. Ці вправи зміцнюють м'язи спини, живота, ніг тренують уміння регулювати м'язові зусилля, необхідні для приведення гойдалок в рух. При цьому потрібно дотримуватися наступних правил:

1. Сідати на гойдалці і злізати з них тільки при повній зупинці.
2. Не можна сплигувати з гойдалок і стояти перед ними.
3. Не розгойдувати одноліток, якщо вони цього не хочуть.
4. Кататися тільки в положенні сидячи.