**Развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста**

А.Н. Макаренко,

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 41г. Белгорода,*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема совершенствования методики физического развития детей дошкольного возраста. Проведен анализ современных средств развития силовых способностей, предложено использование нового оборудования «разноцветные змейки».

**Ключевые слова:** физические качества, сила, силовые способности, дошкольный возраст, комплекс упражнений.

В настоящее время перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей. Внедрение в 2014 году Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выявило ряд проблем в системе подготовки юных граждан. В связи с тем, что старший дошкольный возраст – сенситивный период развития быстроты и ловкости, существующие программы направлены на развитие, главным образом, этих физических качеств. А силовым способностям отведена второстепенная роль, так как чрезмерное их развитие может отрицательно повлиять на развитие костной системы. Но, во-первых, в случае недостаточного развития силы, уровень остальных двигательных качеств — ловкости, быстроты, выносливости и даже гибкости также остаётся на невысоком уровне. А во-вторых, не уделяя должного внимания силовой подготовке, сложно сдать силовые тесты комплекса ГТО. Поэтому актуальной для дошкольной педагогики является проблема совершенствования методики развития силы.

В словаре терминов «Дошкольное образование» сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается степенью и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание мышц-сгибателей, слабость мышц. Наиболее высокие увеличения показателей силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию силовых способностей дошкольников.

Сила разных групп мышц у дошкольников развита неодинаково, что мешает им овладевать двигательными умениями и тормозит гармоничное физическое развитие.

Особенно важно достичь равномерного развития мышц сгибателей и разгибателей туловища и верхнего плечевого пояса. Эти мышцы обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Слабые мышцы плечевого пояса затрудняют выработку нормальной осанки.

Для развития силовых способностей применяются упражнения, которые можно разделить на три большие группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением, обусловливаемым массой бросаемых предметов (упражнения с отягощением);

2) упражнения с преодолением массы собственного тела;

3) упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

Традиционно для развития силовых способностей используют упражнения с гантелями, набивными мячами или лежа на полу. Так как мы живем в теплой полосе и занятия по физической культуре большую часть года проходят на воздухе, мы были вынуждены искать новые средства для развития силовых способностей.

Перед педагогами возник вопросы: как найти интересное и эффективное средство (атрибут), которое позволит развить силовые способности детей без существенных изменений образовательного пространства, будет легким в переноске на споривную площадку. Нами было изготовлено нестандартное оборудование «разноцветные змейки» которое соответствует требованиям ФГОС.

«Разноцветные змейки» представляют собой резиновый шнур длиной 1метр с карабинами на концах. Особенностиданного оборудования:

Безопасность: во время выполнения упражнений со «змейкой» идет одновременно статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому тренировки со «змейкой» оказывают низкое воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.

Адаптивность: самостоятельная регулировка интенсивности сопротивления, усиливая или наоборот ослабевая натяжение. А так же ее можно использовать в коротком варианте или в длинном в зависимости от вида деятельности. Так же ее можно использовать в закрытом или открытом варианте.

Практичность: «змейки» легко обрабатываются.

Трансформируемость:«змейку» можно изменить по размеру, длине и форме.

А так же нами были разработаны игровые упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений с использованием авторского нестандартного оборудования «разноцветные змейки», для развития силовых способностей.

При проведении занятий учитывались принципы спортивной тренировки.

Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и резко повышать количество повторений. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

**Комплекс ОРУ со «змейками»**

1. И. п. — «веревочка-выручалочка», сложенная вдвое, руки вперед.

*1 -*  натягивая «веревочку», руки вверх, потянуться — вдох;

*2*—и.п.

3,4 – то же самое.

1. И. п. — стойка ноги врозь на «веревочке», руки вперед, «змейка» натянута.

*1-2*— отводя руки в стороны, наклон вперед — выдох;

*3-4*— и. п. — вдох.

1. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

1-поднять правую ногу и согнуть в колене.

2- захватить «веревочкой» правое колено.

3- опустить ногу,

4- и.п.

1. И. п. — широкая стойка ноги врозь, «веревочка», сложенная вдвое, внизу.

*1 —*поднимая «веревочку» вперед — в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо — вдох;

*2*— и. п. — выдох.

**5.** И. п. — «веревочку», сложенная вдвое, перед грудью.

1-наклон вперед, зацепить стопы ног.

2- поднять ногу вверх.

3- опустить ногу с руками.

4-и.п.

**6**. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

1-поднять правую ногу и согнуть в колене.

2- захватить «веревочкой» колено.

**7.** И. п. — о. с, на «змейке», сложенной вдвое, держать за свободные концы.

*1-2*— присед, натягивая «веревочку» вперед — вдох;

*3-4*— и. п. — выдох.

**8.** И. п. — «веревочка» на полу. Прыжки на двух ногах, вправо, влево

Регулярное использование «разноцветных змеек» в комплексах общеразвивающих упражнений, постепенное увеличение количества повторений, целенаправленное включение в занятия силовых упражнений позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», способствовали личностному развитию детей, повысили уровень патриотического самосознания.

*Список литературы:*

1. Буцинская П. П., Васюкова В. И.. Лескова 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. Кудин А. Н. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.: «Радуга», 1982 г.-245 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика ФВ с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. Институтов и учащихся пед. Училищ. – М.:Просвещение, 1991.- 191с.
6. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2000.- 156с.
7. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: - Методическое пособие .М..2004- 112с.
8. Серых Л.В., Немывака С.А. и др. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Методические рекомендации. – Белгород: Графит, 2016. – 105с.
9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения:методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.- Под ред.С. О. Филипповой.- СПб.: «Детство-пресс», 2007.-416с.
10. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.- М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005 г. – 96 с.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.
12. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: ACADEMIA, 2000. – 176с.