

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса для детей дошкольного возраста

**Подготовила:
инструктор по физической культуре МБДОУ д\с № 296
ЛЕОНОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА**

Анатомо-физиологические особенности строения и развития мышечной системы детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст характеризуется быстрым ростом и развитием всех органов и систем организма, но работают они ещё несовершенно, слабо развиты отдельные системы: костная, мышечная, дыхательная.

МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА закрепляет отдельные части скелета в определённом положении, сохраняя равновесие, и изменяет это положение, т.е. производит движение. Мышечная система выполняет и защитную функцию – защищает от ударов, повреждения, охлаждения костную систему и внутренние органы.

Мышцы у детей развиты сравнительно слабо и составляют всего 20-22% веса всего тела. Особенно слабы мышцы конечностей (преобладает тонус мышц-сгибателей над тонусом разгибателей). Мышцы детей богаче водой и бедны белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно.

В РАЗВИТИИ МЫШЦ выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года – в этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой, поэтому детям легче даются движения всей рукой (н., прокатить мяч).

Строение мышц, характерное для детей четвёртого года жизни, сохраняется до шестилетнего без существенных изменений. Вместе с тем повышается выносливость к динамической работе за счёт упорядочения характера мышечной активности. Лучше осуществляется перераспределение времени активной и пассивной фаз двигательного цикла, увеличивается длительность фазы отдыха.

Развитие и укрепление отдельных групп мышц происходит в ходе проведения общеразвивающих упражнений.

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник (способствуя сближению лопаток и уменьшению расстояния между ними).

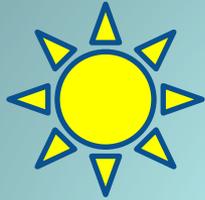
Для упражнений, развивающих мышцы рук и плечевого пояса, применяются следующие *исходные положения*:

для ног – стойка ноги врозь, ступни параллельно друг другу; ноги слегка расставлены, ступни параллельно (для детей младшего дошкольного возраста);

в старшей и подготовительной к школе группе эти упражнения могут быть даны в основной стойке – пятки вместе, носки врозь (иногда с подъёмом на носки);

для рук – руки опущены вниз вдоль тела, ладони обращены к туловищу; руки за спиной; руки на поясе; руки согнуты в локтях и отведены назад; руки перед грудью; руки в стороны; руки вверх; руки выпрямлены и отведены назад.

Все указанные исходные положения содействуют воспитанию правильной осанки, сближая лопатки, выпрямляя позвоночник, расширяя грудную клетку. Они придают удобное, устойчивое положение всему телу.



Младший дошкольный возраст

«Покажем ручки солнышку»

И.п.: ноги врозь, руки внизу

В.: 1 – руки поднять вверх

2 – руки опустить вниз



Средняя группа: дети уверенно делают упражнение, выполняя указания



1 младшая группа: такое выполнение упражнения позволяет детям почувствовать сопротивление товарища, при этом мышцы рук напрягаются сильнее.



«Незнайка»

И.п.: ноги вместе, руки
внизу

В.: 1 – поднять плечи
(«дотянитесь плечами к
ушам»)

2: опустить плечи



ОМУ: важно напоминать детям,
что руки в выполнении этого
упражнения не участвуют.

«Силачи», «Покажем нашу силу»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки («гантельки»)

В.: 1: согнуть руки в локтях и привести кисти к плечам
2: развести руки в стороны

ОМУ: важно развести руки точно в стороны и удерживать их на уровне плеч



«Птички машут крылышками»

И.п.: ноги врозь, руки внизу

В.: 1-2-3-4- поднимать и опускать прямые руки («птички расправили крылышки»)



«Подними мяч вверх»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом
вытянуты вперёд

В.: 1 – поднять мяч вверх
2 – и.п.

ОРУ с предметами и игрушками требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются, поддерживают интерес детей к выполнению упражнения.



«Весёлые погремушки»

И.п. : ноги врозь, погремушки за спиной

1В: 1 – руки вперёд («покажите погремушки»)

2 – руки за спиной («спрячьте погремушки»)

2 В.: 1 –руки вверх («позвоните в погремушки»)

2 –руки за спиной



«Переложить мячик вверх», «Фокус (переложить мяч за спиной)»

И.п.: ноги чуть расставлены, руки в стороны, маленький мяч в правой(левой) руке

В.: 1 – поднять мяч вверх, переложить его из правой в левую руку
2- руки в стороны

В.: 1 – завести руки за спину, переложить мяч в левую руку
2 – руки в стороны («алле-апп!»)





Старший дошкольный возраст

«Пловцы»

И.п.: ноги врозь, правая рука
вверху,

левая рука внизу

В.: 1-2-3-4- вращение прямыми
руками, как при плавании
кролем вперёд (назад)

«Вращение локтями»

И.п.: ноги врозь, руки согнуты
в локтях и приведены к
локтям

В.: 1-2-3-4- вращение локтями
вперёд (назад)

ОМУ: важно соблюдать амплитуду движений



«Поочерёдное поднятие рук вверх»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу

В.: 1 – поднять правую руку в сторону

2 – поднять левую руку в сторону

3 – поднять правую руку вверх

4 – поднять левую руку вверх

5 – опустить правую руку вперёд

6 – опустить левую руку вперёд

7 – опустить правую руку вниз

8 – опустить левую руку вниз

ОМУ: темп выполнения

можно замедлять и прибавлять



«Подними руки в стороны», «Мяч вверх»

И.п.: сидя на скамейке, руки внизу (мяч перед собой на скамейке)

В.: 1 – поднять руки точно в стороны (руки напряжены)

2 – и.п.

В.: 1 – поднять мяч вверх

2 – и.п.

ОМУ: дети ориентируются
на впереди сидящего



«Подними палку вперёд – вверх»

И.п.: ноги на ширине плеч, палка широким хватом внизу

- 1 – понять палку вперёд
- 2 - - поднять палку вверх
- 3 – опустить палку вперёд
- 4 – и.п.

«Опусти палку на плечи»

И.п.: ноги на ширине плеч, палка вверху
ни



«Подними обруч вверх»

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках впереди

В.: 1 – поднять обруч вверх

2 – и.п.



Упражнения с мячом

«Переложи мяч»
«Подними мяч вверх»
«Выпрями руки с мячом вперёд»



Упражнения с утяжелителями

(бутылочки с водой 0,3 -0,5 л, гантели – 0, 5 кг, мешочки с песком 100-200 гр.)

«Подними бутылочки вперёд»

«Качаем бицепсы»

«Подними бутылочки в стороны, вверх»





Оценка результатов тестирования силы мышц рук и плечевого пояса

Для определения силы мышц рук и плечевого пояса применяют следующий тест: вис на согнутых руках на перекладине диаметром 2,5 – 3 см («обезьянка на дереве») \ Лагутин А.Б. \

И.П.: руки согнуты полностью, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу, ноги на опоре, подобранной в соответствии с ростом ребёнка.

Выполнение: после того, как убрана опора, провисеть как можно дольше на согнутых руках.

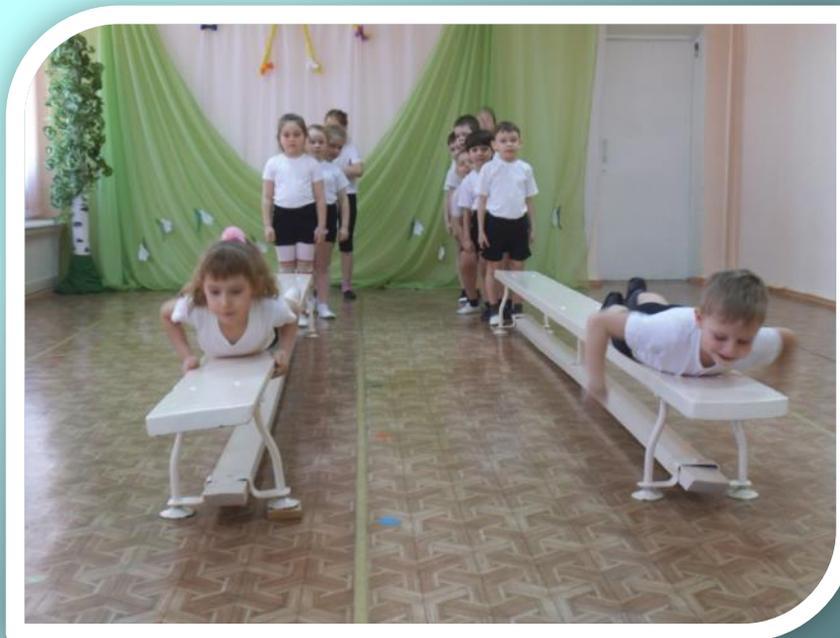
Оценивание: время (в секундах) удерживание виса до момента, когда глаза ребёнка опустятся ниже перекладины. Учитывается результат одной попытки.

Возраст	Мальчики				Девочки			
	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично
4 года	1,9 и меньше	2,0-6,9	7,0-10,0	10,1- и больше	0,9 и меньше	1,0-4,9	5,0-7,0	7,1 и больше
5 лет	3,9 и меньше	4,0-10,9	11,0-17,0	17,1 и больше	2,9 и меньше	3,0-10,9	11,0-18,0	18,1 и больше
6 лет	3,9 и меньше	4,0-12,9	13,0-20,0	20,1 и больше	4,9 и меньше	5,0 и меньше	11,0-17,0	17,1 и больше

Для оценки уровня развития силы мышц рук (удовлетворительный – недостаточный) используют *подтягивание из и.п. лёжа на скамейке.*

И.п.: лёжа на животе на скамейке, прямые руки вынесены вперёд, хват за скамейку с боков.

В.: не отрывая рук, продвинуть туловище вперёд. Туловище тянуть до тех пор, пока руки сзади не окажутся прямыми. Только после этого выполнить перехват. Положительно оценивается, если ребёнок смог подтянуться 3-4 раза.



Спасибо за внимание