



## «Развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста»

Для развития скоростно-силовых качеств можно применять специальные упражнения, при выполнении которых мышцы «проявляют» не только относительно большую силу, но и скорость сокращения. Делать движения нужно на протяжении 10-15 секунд в дошкольном возрасте и 1-2 минут в младшем школьном возрасте.

### Можно включать в комплекс такие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием согнутой в колене ноги. Руки можно спрятать за спину. Конечности следует расставлять широко. Темп выполнения чередуется – быстрый и умеренный.
2. Отталкивание предмета ногами. Выполняется поочередно. Сгибается бедро и стопа. Выполняется движение в быстром темпе.
3. Отжимание от вертикальной опоры. Делается в среднем темпе.
4. Поднятие согнутых в колене ног, на которых зафиксирован груз. Скорость выполнения меняется.
5. Прыжки через преграды. Упражнение помогает развить силу мышц ног.
6. Хорошо развивают координацию, силу и скорость упражнения с «грушей», лазанье по канату.

В зависимости от возраста детей количество повторений постепенно увеличивается. Но нельзя допускать переутомления.

### Игры на развитие скоростно-силовых способностей

Игровой метод развития детей больше подходит для дошкольников и младших школьников. Здесь часто применяются подвижные игры и эстафеты. Во время них у ребенка формируются различные навыки в основных движениях.



### Можно применять такие игры:

1. **Гуси-лебеди.** Дети должны собраться на одной стороне площадки, а на другой необходимо расставить лавки. Как только воспитатель скажет «полетели», воспитанники разбегаются по всей площади. По сигналу «охотники», «птицы» должны добежать до скамеек и влезть на них. Повторяется игра 2-4 раза.
2. **Перетягивание каната.** Дети делятся на две команды. По сигналу водящего они берут канат и пытаются перетянуть его на свою сторону. Если команда перешагнет черту, то она считается проигравшей.

3. **Прыжки в обруч.** Несколько спортивных снарядов лежат на полу на небольшом расстоянии друг от друга. Прыгать нужно только на двух ногах, а руки при этом находятся на поясе.

4. **Попади в цель.** На против ребенка ставится корзина, а возле него кладутся мешочки с песком. Малыш должен постараться попасть мешочками в корзину.

Хорошо на развитие скоростных и силовых характеристик влияют сложные эстафеты с меняющимся ритмом и нагрузкой на мышцы, например, пробежать – проползти — попасть мячиком в цель – вернуться быстро к команде. Хорошим примером для развития координации и силы старших дошкольников и школьников может служить игровое прохождение канатной дороги с препятствиями в парке.

При правильном применении упражнений и игр можно быстро достичь результата без вреда для здоровья. Но во избежание негативных последствий нагрузку даже здесь нужно дозировать.



Заниматься силовыми и скоростными занятиями можно с младшего дошкольного возраста, дозируя их длительность и темп. Это непременно благотворно скажется как на физиологическом развитии и здоровье малыша, так и становлении его волевых и личностных качеств!

#### ***Источники:***

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.

Интернет ресурс: <https://iteach.ru/>

*Цюрпита Татьяна Александровна, Инструктор по ФИЗО*