

Рекомендации инструктора по физической культуре
Как помочь ребенку овладеть мышечной силой?
Зачем необходимо развивать мышечную силу?

Уровень развития основных двигательных качеств – ловкости, быстроты, выносливости позволяет ребенку успешно овладевать двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, едой на велосипеде, плаванием и пр.)

К перечисленным двигательным качествам относится также и мышечная сила, т. е. способность к проявлению мышечных усилий, от которых зависит правильность овладения движениями.

Не имея развитой силы, нельзя быстро и долго бегать, плавать, ходить на лыжах, далеко метать. Крепкий сильный ребенок легко осваивает новые движения, он уверен в себе, способен переносить трудности и даже любить упражнения с большей нагрузкой.

Маленький ребенок уже на первом году жизни пытается еще не осознанно по внутреннему побуждению упражнять свои мышцы доступными ему движениями. В начале он машет руками и ногами, стремится поворачиваться со спины на живот, подтягиваться и подниматься держась за опору.

Все это способствует укреплению мышц, связок с суставов, развивает координацию движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения – ползанием, ходьбой, бегом.

Наблюдая за малышом, можно видеть, как он неоднократно приседает, пружиня ногами, и этим движением укрепляет мышцы ног. Жестами, мимикой и криками малыш очень настойчиво просит взрослого подать брошенный им предмет (погремушку, мяч, только затем, чтобы снова его бросить). С каждым днем его движения становятся уверенней, целенаправленней, сокращаются ненужные усилия, укрепляются мышцы. Теперь ребенок может управлять своим телом. От этого он становится активнее, самостоятельнее.

Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, ведет к появлению новых движений, совершенствуются имеющиеся двигательные умения.

Однако сила разных групп мышц у дошкольников развита не одинаково, что мешает им овладевать двигательными умениями и тормозит гармоничное физическое развитие.

Почитайте ребенку:

Есть древняя индийская сказка о сороконожке.

Однажды молодая веселая сороконожка танцевала. Старая жаба злобно следила за ней из болота, завидуя легкости ее движений.

И вдруг она спросила плясунью: Не объяснишь ли ты мне, дорогая как тебе удается так замечательно распорядиться всеми своими ножками?

Откуда ты знаешь, какая ножка поднимается первой, а какая двадцать восьмой? Которая из ножек отпускается, когда поднимается одиннадцатая? И что в это время делают девятая и двадцать первая?

Сороконожка остановилась и задумалась. Ей никогда не приходили в голову такие вопросы. А теперь ей стало и самой любопытно – как же поступает она, в самом деле? Ну, какую ножку ей надо поднять, чтобы продолжить свой танец? И чем больше она об этом думала, тем труднее ей было танцевать.

Так и осталась она неподвижной на радость старой жабе.

Мы бы тоже могли оказаться в таком положении, если бы думали, прежде чем поднять руку или сделать шаг, как это сделать? Что тянет руку вверх? Кто это делает? – Это делают мышцы. Каждая мышца прикреплена одним концом к одной кисти скелета, а другим к другой.

По приказу мозга мышцы могут становиться либо короче, либо длиннее.

И вот когда, мышца плеча сокращается, она поднимает руку, а когда расслабляется – опускается.

Чтобы движения были красивыми, мышцы сильными, крепкими и слушались тебя, надо их тренировать.

Как стать Геркулесом

Геркулес – так звали легендарного героя далекой древности. Он обладал необыкновенной силой и выносливостью. С той поры о сильном и мужественном человеке говорят: «Это Геркулес».

Как стать Геркулесом, развить в себе силу, выносливость? Прежде всего, необходимо иметь в виду: если мышцы не нагружать, не заставлять их работать, они могут ослабеть и человек будет быстро уставать.

Несколько советов для развития мышечной силы ребенка дома:

1. Приобретите домашний спортивный уголок (комплекс, в зависимости от условий вашей квартиры, обязательно в него должны войти: турник, кольца, лестница, тарзанка, канат.
2. Дома должны быть: скакалка, мяч, лыжи, гантели для мальчиков.
3. Можно научить ребенка выполнить ряд упражнений на стене, канате.
4. Можно научить ребенка выполнить силовые разминки.