

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида второй категории «Улыбка» п.Бабынино Бабынинского  
района Калужской области.**

**Мастер класс для педагогов**

**Тема: «Воспитание и развитие силовых способностей у детей старшего  
дошкольного возраста».**



**Ларькова Е.А.**

**Инструктор по физической культуре**

**п.Бабынино**

**2022г.**

В мастер-классе принимают участие дети подготовительной группы МКДОУ «Детский сад «Улыбка» группа «Белочка» п. Бабынино. Количество детей -15 человек.

Место проведения – спортивный зал.

Участники: дети старшего дошкольного возраста, воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

Оснащение: гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, музыка для сопровождения упражнений.

Данный мастер-класс будет полезен не только инструкторам по физической культуре, а также воспитателям ДОУ и родителям.

**Цель:** Создание условий для гармоничного развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, посредством традиционного оборудования.

**Основные задачи решаемых мной в ходе работы:**

- общее гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка;

- разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов;

- создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретными видами спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

В мастер-классе представлены элементы программы по физическому развитию. **Программа определяет** организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. При отборе упражнений программы уделялось особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые **напряжения**: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Они направлены на преимущественное **развитие** крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

В мастер-классе описываются ОРУ и ОВД с использованием традиционного оборудования а именно ( гимнастические скамейки и баскетбольные мячи).

ОРУ, дети выполняют с помощью гимнастических скамеек, что делает выполнение различных упражнений очень трудным. Гимнастическая скамейка - универсальный снаряд для развития физических качеств. Использование упражнений на гимнастической скамейке помогает решать следующие задачи: повышение интереса к занятиям, работа над совершенствованием равновесия, развитие физических качеств, формирование умений коллективных действий. Данная группа упражнений делится на собственно упражнения со скамейкой (когда скамейка используется в качестве отягощения при групповых действиях) и упражнения на скамейке (когда она используется в качестве опоры). Данные упражнения выполнялись в виде расхождения в две колонны и по 6 человек на каждой скамейке. Скамейки расставляются перед началом занятий и предварительно использоваться при выполнении упражнений в ходьбе, беге, прыжках. При проведении упражнений ребятам необходимо указывать место занимающихся относительно снаряда (боком, лицом, спиной) и особенности удержания (хвата) снаряда.

**Основные виды движение**, дети выполняют с баскетбольным мячом. Движения выполнялись с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, но также в ходьбе, беге, прыжках. У дошкольников еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Подбор упражнений соответствует возможностям ребенка: важно не удерживать детей на одном и том же усилии и не тормозить их развитие. В связи с этим необходимо соблюдать оптимальное дозирование физической нагрузки в силовых упражнениях.

Не следует преувеличивать величины внешнего отягощения. Величина отягощения в упражнениях с массой собственного тела (прыжки, подтягивания, висы) дозируется изменением исходного положения. Большое значение имеет количество повторений упражнений, которое зависит от физической подготовленности детей. Слишком малое количество не будет содействовать тренировке мышечной системы, чрезмерно большое приведет к перегрузке. Количество повторений в одной серии колеблется в пределах от 6 до 12 раз. Отдых между сериями должен быть до полного восстановления (не менее 2—3 мин). Применять скоростно-силовые упражнения рекомендуется регулярно в течение всего года. Чем больше специального инвентаря (мячи, координационные лестницы, гантели и т.д), тем с большей моторной плотностью можно провести занятие и организовать прогулку.

Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц — плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения.

### Литература

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 193 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М. : Советский спорт, 2003. - 464 с.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - М. : Советский спорт, 2003. - 224 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб. : Издательство «Лань», 2003. - 160 с