**Развитие быстроты и силы у детей МБДОУ «ДС №393 г. Челябинска»**

Ракета, поднимаясь в космос, развивает скорость11км в секунду и преодолевает силу земного притяжения. Человеку, чтобы преодолеть силу земного притяжения, тоже нужна скорость и сила.

Наиболее показательное проявление скорости и силы у человека – это прыжок вверх. Высота прыжка вверх зависит от скоростно-силовых способностей организма. Величина силы, обеспечивающая максимальную высоту прыжка верх, соответствует величине максимальной скорости в момент отталкивания от поверхности Земли и равна 7-7,5 м в секунду.

Для физического воспитания дошкольников нужны глубокие знания педагогов и творческий подход. Необходимо правильно организовать процесс обучения, опираясь на методику физического воспитания и развития дошкольников.

Развитие физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания дошкольников. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Как начать бегать и прыгать, не навредив здоровью ребенка? С чего начать:

– знать группу здоровья, исключить возможные противопоказания, разделить на подгруппы по уровню физического развития

- каждое занятие начинать с разминки

- заниматься бегом регулярно, постепенно увеличивая нагрузку, не переедать пищу с быстрыми углеводами

- занятия можно начинать с 1,5 -2 лет на дистанции 10 метров с переходом на шаг,

- 1 раз в неделю увеличивая постепенно до 2раз,

- дети старшего возраста бегают 3-4 раза в неделю, нагрузка при этом строго дозированная

- лучше бегать на природе на мягком грунте или траве

- проводить занятия в игровой форме

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое – ни будь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота.

**Быстрота**- способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени

Быстрота относится к числу консервативных, то есть трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Высокая пластичность нервных процессов у детей создаёт благоприятные условия для развития у них быстроты.

Рассмотрим **три основных формы быстроты:**

1.Латентное (скрытое) время двигательной реакции (время от момента сигнала до начала движения у взрослых составляет 0,3 сек).

2. Наиболее быстрое выполнение одиночного движения (т.е. скорость сокращения мышцы, от начала движения до его окончания).

3. Способность к поддержанию высокого темпа движений

Для улучшения стартовой двигательной реакции в беге на 10-30 метров применяют многократные старты по сигналу, старты из различных исходных положений и под разные команды. Слуховое внимание ребенка направлено на команду «Марш. По команде «Марш» ребенок совершает одиночное движение – отталкивается толчковой ногой. Далее бежит по дистанции и поддерживает частоту (темп) движений

Наши дети в разминке выполняют упражнения, развивающие частоту: хлопки в быстром темпе, быстрый бег на месте в течение 8-10 сек.

Так же частоту движения у дошкольников можно увеличить с помощью громких ускоряющих ритмичных звуков, в темпе которых ребенок стремиться удерживать частоту шагов.

На занятиях отрабатываем правильное выполнение высокого старта, реакцию на команду старт и бег по дистанции, челночный бег 3х10м

Играем с детьми в подвижные игры: «Возьми предмет», «Догони пару», «Ловишки с мячом», «Ловишка с обручем» «Заря-зарница», «Кто скорее снимет ленту», «Два мороза», тем самым формируем двигательную реакцию и способность к поддержанию высокого темпа.

В играх постоянно меняется скорость, формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока (ловишки). При групповом методе проведения занятий, у детей появляется стремление ускорить движение, убежать от ловишки.

**Для развития быстроты использую методы:**

Повторный дает возможность ребёнку восстановится (дыхание и чсс 195 уд в мин) и выполнить снова бег на максимальной скорости. Бег повторяется 2-3 раза х 30м.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха. Например: 2-3 раза по 30 метров х 2-3серии. Интервал отдыха может быть таким- ребенок стоит на месте, идет, инструктор задаёт время.

Игровой метод – самый любимый детьми.

Соревновательный метод – это сопоставление сил в борьбе за первенство или достижение высокого результата. Применяется на физкультурно-оздоровительных занятиях, на состязаниях внутри детского сада (прикидки, эстафеты, бег с гандикапом) и финальные соревнования (районные, городские).

Эстафета – это соревнование команд. Все эстафеты выполняются на скорости, тем самым развивается у детей быстрота, быстрая реакция на сигнал.

Наши дети умеют выполнять не только линейные и встречные эстафеты, но и круговые и с делением зала по наименьшей стороне и диагонали.

У детей появляется особый азарт, развивается скорость

Быстрота в первую очередь определяется нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной степени зависит от совершенства техники, эластичности мышц, подвижности в суставах и силы мышц.

**Сила это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.**

Возросшая сила обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления (ветер), но и придает ускорение массе тела (в беге) и различным снарядам (в метании, бросании).

**Для развития силы у дошкольников, на мой взгляд, больше всего подходит метод динамических усилий.**

Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Применяются малые и средние отягощения. Упражнение выполняется с полной амплитудой. Данный метод способствует развитию скоростно-силовых качеств.

**В нашем детском саду используется метод круговой тренировки.**

Упражнения направлены на развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса и спины и развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения хорошо изучены, простые в выполнении- за счет этого повышается плотность занятия. Дозированная нагрузка чередуется с определенным отдыхом.

Круговая тренировка для наших детей – это 6 станций. Одно упражнение выполняется 15-20 сек, потом переход к другой станции и так, пока не пройдут все станции. Потом отдых 1-2 мин. Всего 2 круга.

На каждом занятии выполняем общеразвивающие упражнения, которые укрепляют основные мышечные группы.

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, нельзя допускать максимальное напряжение мышц, так как это отрицательно влияет на развитие костной системы и внутренних органов.

Тонус мышц сгибателей намного преобладает над тонусом мышц разгибателей, важны упражнения, связанные с развитием мышц разгибателей.

Для развития силовых качеств дошкольников нужно постепенно увеличивать вес предметов, используемых при проведении упражнений (мешочки с грузом, набивной мяч, гантели, гири). Можно использовать упражнения на поднятие собственной массы (например – подъем на возвышение, прыжки)

Упражнения должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышц, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

В беге на 30 метров, метании, прыжках сочетается скорость и сила, поэтому они называются скоростно-силовыми.

**Наши дети умеют выполнять** **скоростно –силовые упражнения:** метание мяча на дальность, игровое упражнение «Перепрыгни через веревочку», прыжок в высоту с разбега, в длину с места и с разбега

**Развитию физических качеств способствуют подвижные игры:**

- Подвижные игры с прыжками – «Допрыгни до флажка», «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Дни недели», «Хитрые рыбки»

- С метанием –«Кто дальше бросит», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий», «Ловишка с мячом»

- С лазаньем – «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учениях»

- Подвижные игры с элементами спорта -пионербол, футбол, хоккей на траве, баскетбол

Наиболее целенаправленно развитием силы и быстроты занимаемся с детьми подготовительных групп, которые посещают **спортклуб**.

С целью выявления уровня физической подготовленности детей мы проводим этапный контроль 2 раза в год (в сентябре и апреле учебного года).

Провели тесты – челночный бег, бег 30 м, прыжок с места, метание мяча на дальность, по которым можно оценили развитие скоростно-силовых качеств, силу и быстроту.

В целом положительная динамика показателей физической подготовленности. Активные, целенаправленные занятия по развитию физических качеств способствуют приобретению прочного запаса двигательных навыков и укреплению здоровья. Могу с уверенностью сказать, что дети нашего детского сада справятся с физической нагрузкой в школе.