**МДОУ «Детский сад N21»**

**Консультация для педагогов**

**«Как помочь ребенку овладеть**

**мышечной силой»**

 **Подготовила**

 **инструктор по физкультуре:**

 **Баронина А.А.**

**Ярославль 2024г.**

**Консультация для родителей:**

**«Как помочь ребёнку овладеть мышечной силой?»**

***Для чего необходимо развивать мышечную силу?***

Уровень развития основных двигательных качеств – ловкости, быстроты, выносливости позволяет ребёнку успешно овладевать двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, ездой 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 ребёнок 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, создаёт 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 днём его движения становятся уверенней, целенаправленней, сокращаются ненужные усилия, укрепляются мышцы.

Теперь ребёнок может управлять своим телом. От этого он становится активнее, самостоятельнее.

Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей,

ведёт 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 ребёнку:***

Есть древняя индийская сказка о сороконожке.

Однажды молодая весёлая сороконожка танцевала. Старая жаба злобно следила за ней из болота, завидуя лёгкости её движений.

И вдруг она спросила плясунью: Не объяснишь ли ты мне, дорогая как тебе удаётся так замечательно распоряжаться 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 далёкой 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 ребёнка 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 ребёнка выполнить ряд упражнений на стене, канате.

4. Можно научить ребёнка выполнить силовые разминки.