

# **Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса для детей дошкольного возраста**

**Подготовила:  
инструктор по физической культуре МБДОУ д\с № 296  
ЛЕОНОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА**

# Анатомо-физиологические особенности строения и развития мышечной системы дошкольного возраста

Дошкольный возраст характеризуется быстрым ростом и развитием всех органов и систем организма, но работают они ещё несовершенно, слабо развиты отдельные системы: костная, мышечная, дыхательная.

**МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА** закрепляет отдельные части скелета в определённом положении, сохраняя равновесие, и изменяет это положение, т.е. производит движение. Мышечная система выполняет и защитную функцию – защищает от ударов, повреждения, охлаждения костную систему и внутренние органы.

Мышцы у детей развиты сравнительно слабо и составляют всего 20-22% веса всего тела. Особенно слабы мышцы конечностей (преобладает тонус мышц-сгибателей над тонусом разгибателей). Мышцы детей богаче водой и бедны белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно.

В РАЗВИТИИ МЫШЦ выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года – в этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой, поэтому детям легче даются движения всей рукой (н., прокатить мяч).

Строение мышц, характерное для детей четвёртого года жизни, сохраняется до шестилетнего без существенных изменений. Вместе с тем повышается выносливость к динамической работе за счёт упорядочения характера мышечной активности. Лучше осуществляется перераспределение времени активной и пассивной фаз двигательного цикла, увеличивается длительность фазы отдыха.

**Развитие и укрепление отдельных групп мышц происходит в ходе проведения общеразвивающих упражнений.**

**Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса.**

**Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник (способствуя сближению лопаток и уменьшению расстояния между ними).**

Для упражнений, развивающих мышцы рук и плечевого пояса, применяются следующие *исходные положения*:  
*для ног* – стойка ноги врозь, ступни параллельно друг другу; ноги слегка расставлены, ступни параллельно (для детей младшего дошкольного возраста);  
в старшей и подготовительной к школе группе эти упражнения могут быть даны в основной стойке – пятки вместе, носки врозь (иногда с подъёмом на носки);  
*для рук* – руки опущены вниз вдоль тела, ладони обращены к туловищу; руки за спиной; руки на поясе; руки согнуты в локтях и отведены назад; руки перед грудью; руки в стороны; руки вверх; руки выпрямлены и отведены назад.

Все указанные исходные положения содействуют воспитанию правильной осанки, сближая лопатки, выпрямляя позвоночник, расширяя грудную клетку. Они придают удобное, устойчивое положение всему телу.



# *Младший дошкольный возраст*

# «Покажем ручки солнышку»

И.п.: ноги врозь, руки внизу

В.: 1 – руки поднять вверх

2 – руки опустить вниз



**Средняя группа:** дети уверенно делают упражнение, выполняя указания



**1 младшая группа:** такое выполнение упражнения позволяет детям почувствовать сопротивление товарища, при этом мышцы рук напрягаются сильнее.



## «Незнайка»

И.п.: ноги вместе, руки  
внизу

В.: 1 – поднять плечи  
(«дотянитесь плечами к  
ушам»)

2: опустить плечи



ОМУ: важно напоминать детям,  
что руки в выполнении этого  
упражнения не участвуют.

# «Силачи», «Покажем нашу силу»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки («гантельки»)

В.: 1: согнуть руки в локтях и привести кисти к плечам  
2: развести руки в стороны

ОМУ: важно развести руки точно в стороны и удерживать их на уровне плеч





# «Птички машут крылышками»

И.п.: ноги врозь, руки вниз

В.: 1-2-3-4- поднимать и опускать прямые руки («птички расправили крылышки»)



# «Подними мяч вверх»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом  
вытянуты вперёд

В.: 1 – поднять мяч вверх  
2 – и.п.

ОРУ с предметами и игрушками требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются, поддерживают интерес детей к выполнению упражнения.



# «Весёлые погремушки»

И.п. : ноги врозь, погремушки за спиной

1В: 1 – руки вперёд («покажите погремушки»)

2 – руки за спиной («спрячьте погремушки»)

2 В.: 1 –руки вверх («позвоните в погремушки»)

2 –руки за спиной



# «Переложити мячик вверху», «Фокус (переложити мяч за спиной)»

И.п.: ноги чуть расставлены, руки в стороны, малый мяч в правой(левой) руке

В.: 1 – поднять мяч вверх, переложить его из правой в левую руку  
2- руки в стороны

В.: 1 – завести руки за спину, переложить мяч в левую руку  
2 – руки в стороны («алле-апп!»)





# *Старший дошкольный возраст*

## «Пловцы»

И.п.: ноги врозь, правая рука  
вверху,

левая рука внизу

В.: 1-2-3-4- вращение прямыми  
руками, как при плавании  
кролем вперёд (назад)

## «Вращение локтями»

И.п.: ноги врозь, руки согнуты  
в локтях и приведены к  
локтям

В.: 1-2-3-4- вращение локтями  
вперёд (назад)

ОМУ: важно соблюдать амплитуду движений



# «Поочерёдное поднятие рук вверх»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу

В.: 1 – поднять правую руку в сторону

2 – поднять левую руку в сторону

3 – поднять правую руку вверх

4 – поднять левую руку вверх

5 – опустить правую руку вперёд

6 – опустить левую руку вперёд

7 – опустить правую руку вниз

8 – опустить левую руку вниз

**ОМУ:** темп выполнения

можно замедлять и прибавлять



## «Подними руки в стороны», «Мяч вверх»

И.п.: сидя на скамейке, руки внизу (мяч перед собой на скамейке)

В.: 1 – поднять руки точно в стороны (руки напряжены)

2 – и.п.

В.: 1 – поднять мяч вверх

2 – и.п.

ОМУ: дети ориентируются  
на впереди сидящего





## «Подними палку вперёд – вверх»

И.п.: ноги на ширине плеч, палка широким хватом внизу

- 1 – понять палку вперёд
- 2 - - поднять палку вверх
- 3 – опустить палку вперёд
- 4 – и.п.

## «Опусти палку на плечи»

И.п.: ноги на ширине плеч, палка вверху  
ни



# «Подними обруч вверх»

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках впереди

В.: 1 – поднять обруч вверх

2 – и.п.



# Упражнения с мячом

«Переложи мяч»  
«Подними мяч вверх»  
«Выпрями руки с мячом вперёд»



## Упражнения с утяжелителями

(бутылочки с водой 0,3 -0,5 л, гантели – 0, 5 кг, мешочки с песком 100-200 гр.)

«Подними бутылочки вперёд»

«Качаем бицепсы»

«Подними бутылочки в стороны, вверх»





# **Оценка результатов тестирования силы мышц рук и плечевого пояса**

Для определения силы мышц рук и плечевого пояса применяют следующий тест: вис на согнутых руках на перекладине диаметром 2,5 – 3 см («обезьянка на дереве») \ Лагутин А.Б. \

И.П.: руки согнуты полностью, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу, ноги на опоре, подобранной в соответствии с ростом ребёнка.

Выполнение: после того, как убрана опора, провисеть как можно дольше на согнутых руках.

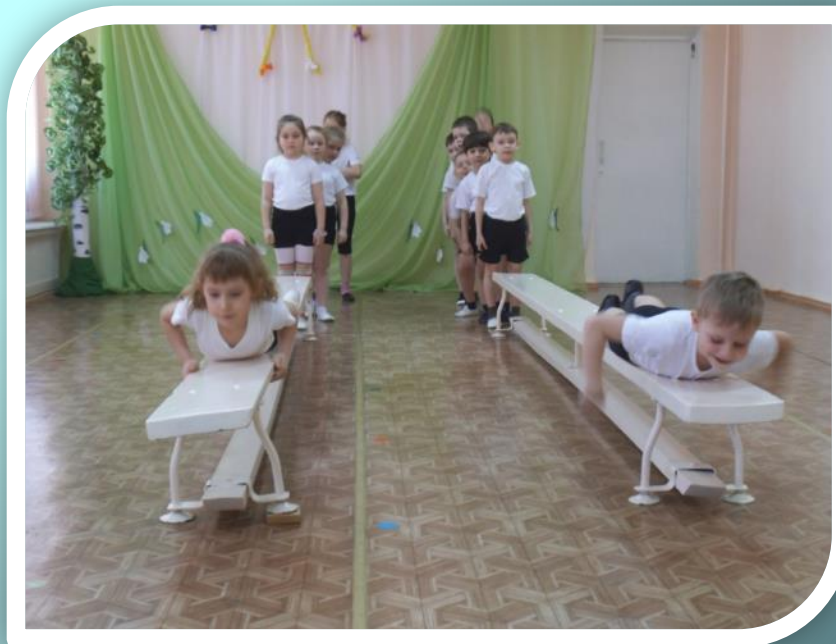
Оценивание: время (в секундах) удерживание виса до момента, когда глаза ребёнка опустятся ниже перекладины. Учитывается результат одной попытки.

Возраст	Мальчики				Девочки			
	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>4 года</b>	1,9 и меньше	2,0-6,9	7,0-10,0	10,1- и больше	0,9 и меньше	1,0-4,9	5,0-7,0	7,1 и больше
<b>5 лет</b>	3,9 и меньше	4,0-10,9	11,0-17,0	17,1 и больше	2,9 и меньше	3,0-10,9	11,0-18,0	18,1 и больше
<b>6 лет</b>	3,9 и меньше	4,0-12,9	13,0-20,0	20,1 и больше	4,9 и меньше	5,0 и меньше	11,0-17,0	17,1 и больше

Для оценки уровня развития силы мышц рук (удовлетворительный – недостаточный) используют *подтягивание из и.п. лёжа на скамейке.*

**И.п.:** лёжа на животе на скамейке, прямые руки вынесены вперёд, хват за скамейку с боков.

**В.:** не отрывая рук, продвинуть туловище вперёд. Туловище тянуть до тех пор, пока руки сзади не окажутся прямыми. Только после этого выполнить перехват. Положительно оценивается, если ребёнок смог подтянуться 3-4 раза.



**Спасибо за внимание**