

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано

«Утверждаю»

к использованию в работе

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Протокол тренерского (методического)

Е.В. Епифанов

совета от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Приказ от «28» августа 2020 г. № 74-д



**Методическая работа  
«Совершенствование техники бега и  
развития быстроты у детей старшего  
дошкольного возраста»**

Выполнила: Филимонова М.Ю. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2020 г.

## Содержание:

Введение.....	3
Анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	4
Особенности бега как основного вида движений.....	7
Методика обучения бегу.....	8
Упражнения для совершенствования техники бега.....	12
Список литературы.....	15

## Введение

Бег - это один из самых общедоступных и эффективных видов спорта. Бег – это составляющий элемент большинства видов движений (например, прыжков в высоту или длину с разбега). Баскетбол, волейбол, футбол и теннис также требуют от спортсмена умения правильно и быстро бегать.

Для правильного бега необходима хорошая координация движений ног и рук, правильная осанка и постановка ноги на опору, которая зависит от вида бега. Кроме этого, в беге важна ритмичность. Ритмичность обеспечивает высокую скорость и продолжительность бега. Ритмичность характерна для бега в зале или на спортивной площадке. А вот бег на местности, где есть неровности, повороты, подъемы и спуски, требует умения быстро перестраивать координацию движений.

Каким основам бега нужно обучать детей?

Дети дошкольного возраста должны научиться бегать быстро, легко, ритмично, хорошо координируя руками и ногами. Ребенку необходимо уметь менять технику и вид бега в зависимости от условий. По неровной поверхности бегают в замедленном темпе, в гору – мелкими шагами, с горы – широкими. Игры, когда нужно что-то поймать или игры типа салок или пятнашек требуют умения резко менять темп, неожиданно останавливаться. Когда ребенок бежит правильно, его туловище слегка наклонено вперед, он смотрит прямо. Согнутые в локтях руки и плечи двигаются свободно, пальцы полусогнуты. Ногу он ставит плавно, в большей степени на внешнюю носковую часть стопы. В момент отталкивания толчковая нога полностью выпрямляется, а маховая нога, согнутая в коленном суставе, выдвигается бедром вперед. При беге на подъем туловище наклонено вперед, длина шага увеличивается, нога становится на всю стопу. В процессе медленного длительного бега бедро маховой ноги поднимается невысоко.

Дети дошкольного возраста должны освоить следующие виды бега:

- бег в спокойном темпе (обычный бег);
- бег на скорость;
- бег с препятствиями и с включением дополнительных движений;
- бег с меняющимся темпом;
- бег медленный.

С возрастом у детей увеличивается длина шага (до 8590 см), становится менее частым (в среднем 168178 шагов и минуту). Скорость бега постепенно возрастает.

## **Анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста**

Как известно, в настоящее время аксиоматичным является положение о том, что физическое воспитание дошкольников должно носить в первую очередь, оздоровительную направленность. Реализация этого положения должна базироваться, во-первых, на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста, во-вторых, на учете индивидуальных особенностей каждого ребенка. Известный принцип медиков «Primo поп посеге!» - «Прежде всего - не вреди!» должен быть положен и в деятельность руководителей физического воспитания дошкольников. Как неоднократно подчеркивалось исследователями (Д.В. Хухлаева, 1976; Г.П. Юрко, 1980; Э.С. Вильчковский, 1980, 1983; В.Г. Фролов, 1983; Л.Д. Глазырина, 1992; Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование нервной системы (центральной и периферической), основных органов и систем организма. Развитие детей, уровень и темпы происходящих в их организме изменений, в разные периоды жизни неодинаково. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения детьми разнообразных движений. Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 105—116 см, а масса тела — 16—22 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение опорных частей носовой перегородки. Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет также чувствителен к

деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с рамы или багажника взрослого велосипеда, где любят катать дошкольников старшие братья-подростки). Причем часто наблюдается повреждение даже двух—четырех позвонков, что требует длительного лечения. Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения органов брюшной полости (печени, почек, селезенки). Диспропорционально формируются у дошкольников некоторые суставы. Например, в период до пяти лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку и даже при снятии рубашки с узкими рукавами). Педагог должен обязательно предупреждать родителей об этом. У детей пяти—семи лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека.

Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так 10 называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Дети чаще поступают, «как надо», и воздерживаются от недозволенного. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных движений к более быстрым. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порою медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием со- 11 здания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов

дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Таким образом, познание особенностей физического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь и об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### **Особенности бега как основного вида движений**

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах.

Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. Бег составляет основу комплекса ГТО. В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег.

Как и ходьба, бег является **упражнением циклического типа**, в котором отталкивание от опоры ногами (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в

зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.

В своей повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, бег в медленном темпе, высоко поднимая колени), имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает. В начале третьего года жизни ребенка эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность — полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой — «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движениями ног.

За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику. Например, на коротком отрезке при задании пробежать быстро они выполняют энергичный бег на носках, с активными движениями рук. При беге на большую дистанцию они бегут в спокойном темпе, ставя ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные.

Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега, необходимо создавать им соответствующие условия.

### **Методика обучения бегу**

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ. Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее



двигайте руками». Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания — добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги — не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.

Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей старших групп продолжительность бега увеличивается до 2—3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в игры «Летчики», «Космонавты» и др. и чередуя с преодолением некоторых препятствий (пройти по бревну, подлезть под веревкой, вбежать на горку и сбежать с нее).

#### Виды бега

Виды бега различны. В спортивной практике бег делится в зависимости от длины дистанции: **спринт**(60—100 м), **бег на средние дистанции** (400—1000 м), **бег на длинные дистанции** (от 2000 м), **марафонский бег**.

Кроме этого, различают **бег кроссовый, с препятствиями, барьерный бег**. За последние годы особую популярность приобрел бег в невысоком темпе (**трусцой**), применяющийся в оздоровительных целях.

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания,

прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.

**Обычный бег.** Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

*Бег на носках.* Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

*Бег с высоким подниманием колен.* Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

*Бег широким шагом.* Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться

полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

*Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.* Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

*Бег окрестным шагом.* Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

*Бег прыжками.* Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

**Бег в быстром темпе.** Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5—8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4—5 раз.

**Медленный бег** за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

**Бег в переменном темпе** используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега — научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро

и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

*Челночный бег.* Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

*Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.* Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

*Бег в разных естественных условиях* развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения — использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.

При беге вверх и вниз по доске, положенной наклонно, стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводятся, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

## **Упражнения для совершенствования техники бега**

### **Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты.**

1. Старты из различных и. п. (лежа на спине, стоя спиной в направлении бега и т. д.).
2. Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
3. Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднятие коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища и правильной работой рук и дыханием.
4. Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при

опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.

5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу.
6. Бег с прямыми ногами. Отталкиваться только стопой.
7. Бег в гору.

#### **Упражнения для развития быстроты движений.**

1. Пробегания на время с ходу 30-60 м.
2. Бег с ускорением.
3. Участие в прикидках и соревнованиях на 30,60,100 м.
4. Тренировка в передаче эстафеты.
5. Имитация работы рук с максимальной скоростью 10-20 сек.
6. Бег в упоре с максимальной частотой 10-20 сек.
7. С низкого старта с партнером под команду 30-60 м.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

##### **Комплекс № 1**

1. и. п.-стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через предметы

а) на месте

б) с продвижением на месте

отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.

2. и. п.- глубокий присед, упор на носках, в руках-гантели. Выпрыгивания вверх. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнение заключительной части отталкивания.

3. и. п.- стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 70-80 см один от другого. Отталкивание двумя ногами. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4. и. п. – стать на возвышении. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

## **Комплекс № 2**

1. и. п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи. По 2-3 раза. Не наклонять плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами.

2. И. п. – выпад вперед. После 3-4 пружинистых покачиваний – прыжком смена ног. Руки держать произвольно.

3. И. п.-о. с. Прыжки вверх-вперед на двух ногах 8-10 раз. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность работы рук и ног.

4. И. п.- толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол-мостик - тумба - доставание подвешенного предмета 3-4 раза. Плечи не заваливать.

5. И. п. – то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега 2-3 прыжка на каждую ногу. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не заваливать вперед. Выполнять в быстром темпе.

6. И. п.- стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.

## **Комплекс № 3**

1. И. п.-о. с. Пятерной прыжок с ноги на ногу

2. И. п.-о. с. Скачки на одной ноге. Повторить на каждую ногу 2-4 раза.

3. И. п.- одна нога согнута в колене на скамейке, другая-выпрямленная на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги (смена положения ног). Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе.

4. И. п.-полуприсед. Разгибанием ног и махом рук выпрыгнуть вверх.

5. И. п. – полуприсед, руки опущены вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать, вернуться в и. п. Спину держать прямо.

6. И. п. – правая нога впереди на пятке. Попеременная смена ног с продвижением вперед с перекатом на носок. Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой.

### Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 2000.
2. Детская легкая атлетика. Терра спорт Олимпия пресс, 2002.
3. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 2007.
4. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. Челябинск, 2004.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
6. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004.
7. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкова В.А. – Физическое воспитание дошкольников. М.: Просвещение, 2005.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.