**ОРУ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК**

В настоящее время много дошкольников имеют низкое физическое развитие. С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. В результате этого у детей развиваются различные заболевания, переутомление, психические расстройства. Больные и ослабленные дети с большим трудом осваивают программный материал по спортивным играм. Как сделать, чтобы урок физической культуры для таких школьников стал уроком здоровья и не терял своей образовательной направленности. Для решения этой задачи можно использовать упражнения, воздействующие на кисти рук.

Движения пальцев и кистей рук ребёнка имеют особое развивающее воздействие.

Ещё 2000 лет до нашей эры в Китае было известно, что игры и упражнения с участием рук и пальцев влияют на развитие мозга человека. В Японии была создана оздоравливающая методика воздействия на руки.

Восточные медики установили, что воздействие на большой палец повышает функциональную активность головного мозга, воздействие на указательный палец положительно воздействует на состояние желудка, массаж среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. Регулярные упражнения оздоравливают организм, улучшают память, умственные способности ребёнка, устраняют эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

Данные комплексы упражнений, при помощи которых можно решать задачи оздоровления организма. Хорошо развитая кисть способствует более быстрому освоению учащимися технических элементов баскетбола, позволяет осваивать неожиданные, скрытые передачи, которые создают в игре большие тактические преимущ**ества**

**Упражнения для пальцев**

1. Растереть каждый палец активными движениями.

2. Сжимать и разжимать пальцы, разводя их как можно шире.

3. Сжать пальцы в кулак и выполнять круговые движения кистями вправо, влево.

4. Сжать пальцы в кулак, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

5. Сгибать и разгибать кисти рук – вверх-вниз. Пальцы прямые.

6. Сгибать и разгибать кисти рук. Вверх - пальцы разводить. Вниз – мягко соединить подушечки пальцев.

7. Сжимать поочерёдно пальцы в кулак, начиная с мизинца, затем разжимать, начиная с большого пальца.

8. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и выполнять им круговые движения вправо, влево.

9. Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев.

10. Вытянуть указательный палец и вращать им.

11. Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочерёдно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинце.

**Упражнения для подвижности кисти**

1. Пальцы правой руки развести, а левой собрать “лодочкой”. Вставляя “лодочку” между пальцами правой руки расширить межпальцевый промежуток.

2. Согнуть руку в локтевом суставе, ладонь вверх, пальцы направлены к телу. Нажимать другой рукой на концы пальцев, выполняя пружинящие движения.

3. Переплести пальцы. Сгибать правую руку в лучезапястном суставе, одновременно разгибая кисть левой руки, и наоборот.

4. Руки с переплетёнными пальцами опустить перед собой вниз ладонями. Не разъединяя рук, перенести через них вперёд сначала одну, затем другую ногу. Повторить то же в другом направлении.

5. Опираясь ладонями о плоскую вертикальную поверхность, разгибать лучезапястные суставы, постепенно снижая точку опоры.

6. Руки согнуты в локтях, кисти, соприкасаясь широко раздвинутыми пальцами, обращены к груди. Руки медленно выпрямляются и в конечной фазе кисти выполняют хлестообразное движение.

Как известно, технические приёмы с мячом при игре в баскетбол выполняются активными движениями пальцев и всей кисти. При ловле мяча необходимо уступающее движение кисти, которое зависит от подвижности лучезапястного сустава. Точность и резкость передачи мяча во многом определяется силой и быстротой мышечных усилий кисти. При бросках в корзину подвижная и сильная кисть обеспечивает лучший контроль над мячом, необходимую траекторию его полёта, а также длительное сопровождение мяча и дальность полёта его к цели. Оптимальная подвижность и сила кисти способствует эффективному контролю над мячом и маневрированию при ведении мяча с целью обхода противника. При хорошем развитии кисти увеличивается арсенал технических приёмов, и создаются широкие возможности для разнообразных решений тактических игровых задач.

Для развития кисти применяются упражнения с мячами различного размера.

**Упражнения для подвижности кисти с теннисным мячом**

1. Попеременно подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить другой.

2. После броска ловить мяч как можно выше.

3. Бросать мяч сбоку через голову и ловить с противоположной стороны другой рукой.

4. Завести мяч правой рукой за спину, подбросить из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо, поймать мяч впереди рукой. То же самое выполнять, меняя руки.

5. Стоя ноги врозь. Согнувшись вперёд, провести руки с мячом между свободно согнутыми ногами и подбросить мяч кверху. Быстро выпрямиться и поймать мяч впереди.

6. Бросить мяч в стену и поймать одной рукой. Руки менять.

7. В движении подбрасывать и ловить мяч попеременно каждой рукой, не нарушая ритма движения.

8. Подбрасывать и ловить мяч в прыжке на месте и в движении.

9. Сесть и встать, удерживая мяч на тыльной стороне кисти. То же самое, но лечь на спину или живот.

10. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча.

**Упражнения для подвижности кисти с большим мячом**

1. Мяч держать одной рукой хватом снизу. Вращать мяч влево и вправо за счёт энергичного и одновременного вращательного движения всех пальцев.

2. Правая рука удерживает мяч спереди, левая сзади. Вращать мяч вправо, влево за счёт одновременного вращательного движения обеих кистей.

3. Вращение мяча одной рукой, переводя его с ладони на тыльную часть кисти.

4. Мяч держать двумя кистями перед собой. Вращать мяч обеими кистями на себя.

5. Вращение мяча вокруг туловища.

6. Удерживая мяч двумя руками за спиной, энергично вытолкнуть мяч вверх движением кистей так, чтобы он перелетел над головой вперёд.

7. Кисти обеих рук в скрещенном положении удерживают мяч перед собой. Энергичным движением кисти вытолкнуть в правую или левую сторону.

8. Стоя в полуприседе, ноги врозь, руки удерживают мяч сзади внизу. Вытолкнуть мяч двумя руками вперёд между ног.

9. Завести мяч правой рукой за спину, подбросить из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо, поймать мяч впереди рукой. То же самое выполнять, меняя руки.

Эффективное выполнение передач, средних и дальних бросков, добивание мяча в корзину, вырывания и выбивания мяча зависит от силы пальцев и всей кисти.

**Упражнения для развития силы**

1. Вис на перекладине хватом сверху средними фалангами пальцев. Выполнять на время.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах.

3. Сжимание пальцами теннисного мяча.

4. Пальцами охватить волейбольный или футбольный мяч. Сгибая фаланги, сдавить поверхность мяча.

5. Метание и ловля набивных мячей различными способами.

6. Пальцами охватить сверху набивной мяч. Выполнять поднимание и опускание мяча, сгибание и разгибание кисти.

7. В парах, взявшись за мяч, стараться вырвать мяч друг у друга.

8. Выполнять в прыжке добивание мяча кончиками пальцев.

**Упражнения на расслабление**

После каждого упражнения на силу нужно обязательно выполнить упражнения на расслабление. Эти упражнения развивают необходимую плавность при ловле мяча и бросках. Кратковременная фаза расслабления придаёт экономичность движениям.

1. Руки согнуты в локтях, кисти свободно опущены. Выполнять потряхивание расслабленными кистями.

2. Основная стойка, руки свободно опущены. Выполнять маховые движения расслабленными руками вперёд-назад.

3. Руки поднять вверх. Уронить руки с последующим свободным покачиванием.

4. Выполнять круговые движения руками в плечевых или локтевых суставах. Кисти должны быть расслабленными.

5. Пальцы переплетены. Свободные круговые движения расслабленными кистями.

Для развития кистей рук эффективно использовать обучение кистевым передачам. Тренировка в выполнении кистевых передач не только способствует развитию кистей, но и создаёт большое тактическое преимущество в игре:

1. Передачи с помощью кисти можно выполнять в различных направлениях.

2. Широкий выбор направления передач и отсутствие подготовительных движений всей рукой придаёт им неожиданный и скрытый характер.

**Упражнения для кистевых передач**

1. Мяч удерживается сверху выпрямленной рукой; не сгибая руки, за счёт движения кисти, передать мяч вперёд. То же из положения согнутой в локтевом суставе руки.

2. То же исходное положение. Кистевая передача вправо, влево и назад за счёт поворота руки в лучезапястном суставе.

3. В последний момент перед выпуском мяча при передаче двумя руками от груди выполнить кистевую передачу влево (правой кистью) или вправо (левой кистью).

4. Из этого же положения выполнить обеими руками передачу назад.

5. Мяч удерживается двумя руками над головой. Кистевая передача вперёд, вверх, влево, вправо.

6. Мяч удерживается двумя руками за спиной. Кистевая передача вправо (левой кистью), влево (правой кистью), назад (обеими кистями).

7. То же исходное положение. Кистевая передача из-за спины вперёд (после наклона туловища вперёд).

8. То же исходное положение. Кистевая передача двумя и одной рукой между ног вперёд.

9. Мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. Кистевая передача под рукой назад.

10. Из положения передачи двумя руками снизу (одна нога впереди) кистевая передача между ног назад с отскоком.

11. Из положения броска мяча двумя руками сверху кистевая передача вперёд, влево, влево, назад. То же в прыжке и после поворота.

12. Из положения броска мяча двумя руками от груди кистевая передача вперёд, влево, влево, назад.

13. Из положения броска одной рукой от плеча кистевая передача вперёд, влево, влево, назад. То же в прыжке и после поворота.

14. Ведение мяча правой рукой с последующей кистевой передачей с отскоком вперёд, влево, влево, назад. То же левой рукой.

15. Ведение мяча правой рукой с последующей кистевой передачей с отскоком из-за спины. То же левой рукой.

Предложенные упражнения полезны для детей разного возраста. Их можно использовать не только на уроках физической культуры и секционных занятиях, но и при занятиях со школьниками, отнесёнными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, для составления комплексов домашних заданий и физкультминуток.