

Развитие выносливости у детей дошкольного возраста



Физическое воспитание — одно из ключевых направлений системы развивающих занятий для дошкольников. В дошкольном возрасте активно формируются и совершенствуются нервная система и опорно-двигательный аппарат, дыхательная система и кровообращение. Для поддержания нормального, полноценного функционирования организма важно заботиться о здоровье ребёнка, обучать его принципам и методам здоровьесбережения, развивать его двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, равновесие. Важным показателем уровня физической подготовки дошкольника служит выносливость.

- Что подразумевается под выносливостью в системе физического воспитания?
- В чём польза выносливости для общего воспитания и развития дошкольников?
- Как формировать и совершенствовать выносливость у детей дошкольного возраста?

Давайте разбираться вместе, друзья!

Физическая выносливость ребёнка: ликбез для родителей

Выносливость — это способность организма выполнять какую-либо работу длительное время без ощутимого снижения работоспособности. Чем продолжительнее период, в течение которого выполняется физическое упражнение, тем выше уровень выносливости.

Польза выносливости:

- повышает адаптацию к высоким нагрузкам;
- обеспечивает способность выполнять большой объём работы без снижения темпа и потери концентрации внимания;
- ускоряет восстановление после выполненной работы;
- улучшает функционирование организма.

Чтобы много бегать, прыгать, лазить, малышам необходимо быть выносливыми. Без этого качества они будут быстро утомляться, чувствовать себя подавленными, без внешней мотивации выбирать пассивные виды деятельности, а значит, развитие прочих двигательных показателей существенно усложнится. Пожалуй, можно без преувеличения сказать, что выносливость служит фундаментом для эффективного физического воспитания. К тому же она формирует волевые качества, произвольность, что особенно актуально в старшем дошкольном возрасте, в период интенсивной подготовки к школе.

Средства развития выносливости:

- физкультурные занятия;
- утренняя зарядка;
- физкультминутки;
- подвижные игры;
- активный досуг;
- спортивные кружки и секции.

Наибольшую эффективность обеспечивает грамотное комбинирование доступных средств развития выносливости.

Важно, чтобы составленное для дошкольника занятие по развитию выносливости соответствовало следующим требованиям:

- задействовано большое число мышечных групп;
- напряжение мышц чередуется с расслаблением;
- движения нетрудные, понятные и достаточно простые для ребёнка;
- темп и длительность выполнения упражнения можно регулировать.

По мере повышения выносливости и, как результат, адаптации ребёнка к предлагаемым видам деятельности интенсивность нагрузки нужно постепенно увеличивать. Так положительная динамика физического развития будет сохраняться и дальше.

Игры для развития физической выносливости дошкольников



Предлагаем вашему вниманию отличную подборку командных подвижных игр, которые можно предложить разновозрастной компании детишек. Представленные ниже игры развивают выносливость, координацию движений, быстроту, тренируют волю к победе, выдержку и целеустремленность.

«Птицы и гнёзда»

Дети попарно становятся в круг. Впереди стоит «гнездо», а за ним его «птица». Выбирается ведущий — «птица без гнезда».

Взрослый произносит слова:

*Гуси серые летели,
На полянку тихо сели,
Походили, повернулись,
А затем в гнездо вернулись.*

Под эти слова ведущий пробегает по кругу, выводит всех «птиц» в центр, где вместе с ними имитирует движения, описанные в считалочке. На словах «в гнездо вернулись» все должны занять место за «гнездом». Ведущий тоже пытается оказаться в гнезде. Если у него это получается, то новым ведущим становится ребёнок, оставшийся без пары. Игра повторяется сначала.

Когда «птицы» устанут, они меняются местами «с гнёздами», и игра продолжается снова.

«Воздушный волейбол»

Делим всех малышей на пары. Если собралась разновозрастная компания, постарайтесь организовать игру так, чтобы в каждой паре был

один ребёнок постарше, другой помладше: это уравнивает шансы на победу для всех ребятшек.

Каждой паре выдаём предварительно подготовленные воздушные шарики.

Задача игроков — перебрасывать шарик друг другу так, чтобы тот не упал на пол. Если шарик коснулся пола — пара выбывает из игры.

Победителем станет команда, которая продержится в игре дольше других.

«Чай, чай, выручай»

Выбирается ведущий. Его задача ловить остальных игроков и осаливать их. Тот, кого водящий поймал, должен застыть на месте, расставить руки в стороны и произносить заветные слова:

- *Чай, чай, выручай!*

Другой игрок, не осаленный ведущим, может спасти товарища по игре, хлопнув ладонью по его вытянутой руке. Если это удалось, оба игрока опять убегают от лова.

Водящий должен засалить всех убегающих. Для этого ему надо не только ловить их, но и оберегать уже пойманных от остальных.

Эта игра характеризуется высокой интенсивностью, а потому не рекомендуется для детей младше 4 лет. После того, как все игроки будут пойманы, желательно устроить отдых, во время которого хорошо бы выполнить с ребятами упражнения дыхательной гимнастики.

Эстафета «Кенгуру»

Эстафеты — эффективный инструмент развития выносливости. Вы можете проводить их в различных интерпретациях. Для эстафеты «Кенгуру» вам понадобятся два мяча и ленты, флажки или мел (если игра проходит на улице) для обозначения линий старта и финиша.

Все игроки делятся на две команды и становятся за линией старта в колонну.

Первый игрок каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего первая пара «кенгуру» начинает движение. Детям надо пропрыгать до линии финиша, обогнуть метку и таким же способом вернуться к следующему участнику своей колонны, чтобы передать ему мяч. Побеждает команда, которая первой завершила дистанцию.

Советы Родителям

Развивать выносливость помогают ходьба, бег и прыжки. Используйте эти элементы в ваших занятиях с ребёнком.

1. Нагрузки должны соответствовать уровню физического развития малыша, постепенно увеличиваясь по мере формирования выносливости дошкольника.
 2. Игры и упражнения на тренировку выносливости следует проводить систематично, регулярно внедряя их в ваш план развивающих занятий.
 3. Не забывайте, как много значит для ребёнка пример родителей. Всеми силами поддерживайте интерес малыша к физической культуре.
 4. Для детей дошкольного возраста очень важно получать положительную оценку своих стараний и достижений. Подбадривайте малыша добрым словом, помогайте ему сформировать здоровую самооценку, которая служит хорошей мотивацией для выполнения любой работы, требующей произвольности и выносливости.
 5. Не ругайте ребёнка, если у него не получаются какие-то упражнения, но в то же время приучайте его относиться в физкультуре серьёзно. Движения надо выполнять правильно, точно, аккуратно. Не допускайте пренебрежительного отношения!
 6. Во время любых физических нагрузок внимательно контролируйте состояние ребёнка. Умеренная усталость приветствуется, но переутомления допускать нельзя.
- Друзья, мы желаем вам сил и бодрости! Занимайтесь спортом, играйте, бегайте и прыгайте с ребёнком. Будьте здоровы!