

Выносливость – важное физическое качество детей.

Здорового ребенка невозможно представить себе малоподвижным. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Ученые пришли к выводу, что необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество - выносливость.

Выносливость - это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах.

Развитие выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, позволяет укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому

развитию, что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении выносливости. Уровень развития этого качества зависит от возраста, пола, степени подготовленности, индивидуальных анатомо-физиологических особенностей организма.

Помните, слишком большая нагрузка может повредить процессам роста, поэтому у ребенка необходимо постепенно развивать выносливость.



Развитие выносливости осуществляется методом непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами.

Однообразная нагрузка приводит к потере интереса детей к одному и тому же упражнению. Поэтому в дошкольном возрасте лучшими средствами в развитии выносливости являются разнообразные динамические упражнения, особенно на воздухе: ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на роликах, плавание.

Игры, развивающие выносливость



Скакалки. Ребенок прыгает через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д.

Классики. На игровой площадке чертятся классики. Ребенок прыгает с 1-го по 10-й класс. Если наступил за пределы поля, игрок уступает место следующему или начинает класс сначала.

Через ручеек. На игровой площадке рисуют ручеек, который к концу постепенно расширяется. Ребенку предлагается перепрыгнуть, через ручеек: сначала через узкое его место, затем там, где он шире.

Кто дальше? Задача игрока - бросить мяч как можно дальше. Затем, быстро вернуть его на линию броска.

Поймай мяч. Необходимо перебросить мяч через веревку, натянутую поперек игрового поля на расстоянии приблизительно 1,5 м от земли, и самому же поймать его, пробегая под веревкой.

Гвоздики. За определенное время нужно вбить максимальное количество гвоздей в землю или чурбачок.

Помните, что главный пример, который всегда мотивирует ребёнка к любым занятиям, - это взрослые. Поэтому, дорогие родители, будьте активными, тренируйте выносливость вместе с детьми.



Подготовила: воспитатель Гудович А.А.