

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №3 г. Ардон

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ»



**Подготовил инструктор
по физической культуре: Давыденко Марина Валерьевна**

«Игра, как ни какая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособности организма»
Аркин К.А.

Совместные прогулки родителей и детей в парке, сквере, детской или спортивной площадке, в лесу либо на городской площади могут быть не только совместным времяпровождением, но и увлекательными, познавательными, развивающими и здоровье укрепляющими. Организуя прогулку с ребенком, взрослый должен создавать условия для активной деятельности. Прогулка в любое время года, а так же погодные условия прекрасная возможность для развития такого физического качества, как выносливость. Выносливость является одним из важнейших кондиционных качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Оно тесно связано с уровнем развития кардио-респираторной и костно-мышечной систем организма, уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности. (В.М. Зацiorский, Л.П. Матвеев и др.)

Для развития выносливости большое значение уже и в дошкольном возрасте имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости. Перед ребенком необходимо ставить цель дойти (добежать, допрыгать) до какой-то цели (погремушка, колокольчик, дерево, самокат и др.) Это задание стимулирует ребенка на быстрое действие.

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Необходимо наблюдать состояние ребенка и не допускать утомления. Допустимую степень нагрузки на организм ребенка характеризуют

незначительное покраснение лица, выражение его остается спокойным, незначительная потливость, несколько учащенное, но ровное дыхание, движения бодрые, все задания ребенок выполняет с удовольствием и правильно. Средняя степень утомления выражается в значительном покраснении лица, оно напряженное, дыхание резко учащается, движения теряют координированность, четкость, появляются дополнительные лишние движения, ребенок жалуется на усталость. Значительное утомление появляется в значительной потливости, иногда побледнение лица, снижении темпа и амплитуды движений, вялости или чрезмерной возбудимости.

Развитие выносливости происходит в подвижных играх благодаря многократным повторениям, выполняемым продолжительное время, а так же в некоторых спортивных упражнениях (ходьбе на лыжах, катание на велосипеде, качелях, плавание).

Приведем некоторые упражнения, которые можно использовать с детьми любого возраста во все времена года. Для игр и игровых заданий можно использовать любой подручный природный материал (камушки, палочки, шишки, листочки, ракушки и др.). Ориентирами могут быть дерево, куст, скамейка и многое другое, что находится в поле зрения на безопасной территории. Основными видами деятельности при выполнении заданий будут являться бег, прыжки, лазание, метание.

- Различные виды ходьбы по специально выложенным дорожкам. Если это асфальт, и рядом есть бордюр, можно чередовать ходьбу по бордюру и асфальту, добавлять прыжки, ходьбу в полуприсяде, считать количество шагов и т.д. Так же можно на песке палочкой нарисовать кочки, где ребенок будет выполнять прыжки, змейку, ручеек и т.д.
- Шишки, камешки, палочки и многое другое можно использовать как предметы сбора или переноса от одного ориентира до другого (бег, прыжки). Усложненным вариантом выполнения задания станет, если перенос предметов будет не просто по прямой дорожке, а по нарисованным кочкам, зигзагу и т.д.
- Подвижные игры: «Ловишка», «Перебежки», «Вышибалы», «Поезд», «Автогонки», «Найди свой домик», «Через болото» и др.

Дети очень любят проводить время на прогулке с родителями весело, играя, увлекательно. Родители же в свою очередь должны продумать прогулку таким образом, чтобы она стала полезной для их ребенка. Выносливость неотъемлемая составляющая современного, здорового человека.

Развивайте своих детей, проявляйте инициативу и активность к физическим упражнениям и спорту.