

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ  
детей дошкольного возраста

«РАЗВИТИЕ  
ВЫНОСЛИВОСТИ ВО  
ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ»

Разработала  
Смолина Олеся Анатольевна,  
инструктор по физической  
культуре



«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 здоровьесберегающими. 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 кардиореспираторной и костно-мышечной систем организма, уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности. (В.М. Зацюрский, Л.П. Матвеев и др.)

Для развития выносливости большое значение уже 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, выполняемых 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.

