



Консультация для родителей: «Развитие выносливости у ребенка»

Кроме быстроты, силы и ловкости для полноценного физического развития ребёнка просто необходимо развитие такого физического качества как выносливость.

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

Без этого физического качества малыш просто не сможет долго бегать, прыгать, играть в подвижные игры, лазать по лестницам. Таким образом, не будет удовлетворяться его потребность в двигательной активности. Ребенок будет выбирать пассивные виды деятельности, не требующие затраты большого количества энергии. А значит и о проявлении развитии силы, ловкости и быстроты не может быть и речи.

Воспитание выносливости у детей дошкольного возраста 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 гармоничному развитию, что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Существует два вида выносливости: общая и специальная.

Общая выносливость – это способность к продолжительному выполнению работы с высокой эффективностью умеренной интенсивности.

Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Рост общей выносливости ребенка происходит на протяжении всего периода дошкольного детства. Особенно бурный ее скачок наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от трех до четырех лет. Дальнейшее развитие выносливости зависит уже от возрастно-половых различий детей. Слишком большая нагрузка может повредить процессам роста, поэтому у ребенка необходимо постепенно развивать общую выносливость. Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества зависит от возраста, пола, степени подготовленности, индивидуальных анатомо-физиологических особенностей организма, а также от таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость, решительность, уверенность в своих силах. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе.

Воспитание выносливости — дело непростое. Все мы знаем, что для развития этого качества нужно повторять одни и те же упражнения много раз. А теперь представьте малышей, у которых энергия бьёт ключом! Ну и какие тут могут быть

упражнения на выносливость? На помощь как всегда приходит игровой формат работы, который и ребёнку не даст заскучать — и вам поможет.

Начинать можно уже на втором году жизни, когда малыш хорошо ходит и даже начинает бегать.

Для малышей 2–3 лет

Игра «Путешествие паровозика»

Взрослый говорит: *«Я буду паровозом, а ты — вагончиком. Положи руки мне на пояс, мы отправляемся в путешествие»*. Сопровождайте ваше медленное передвижение в разных направлениях словами:

Вот поезд наш едет,
Колёса стучат.
А в поезде этом
Ребята сидят.
Ту-ту! (*хором*).

После этого поезд останавливается. Вы «выходите» на первую остановку, здесь луг: *«Трава на лугу высокая, поэтому надо высоко поднимать ноги, согнутые в коленях»*. Затем все возвращаются в поезд, вы снова повторяете слова (темп можно увеличить), останавливаетесь. *«Мы очутились в лесу, смотри, какие тут зайки прыгают!»* (прижимаете руки к груди и прыгаете на двух ногах). Вместо зайцев на поляне могут ползать змейки (дети ползают, изгибаясь телом), летать птички (бег с расставленными в сторону руками), ползать жучки (быстрое ползание на четвереньках).

Когда детям исполнится три года, можно добавлять к движениям прыжки.

Для детей 3–4 лет

Игра «С кочки на кочку»

Ребёнок будет лягушкой, а вы — цаплей. На асфальте/земле нарисуйте на расстоянии друг от друга круги — «кочки» — диаметром 30 см. Задача лягушки — перепрыгивать двумя ногами с одной кочки на другую и добраться до берега. Задача цапли — поймать лягушку.

Для детей 4–5 лет

Игра «Удочка»

Взрослый берёт в руки скакалку и крутит её над самой землёй вокруг себя. Игроки-рыбки сильно отталкиваются от земли и прыгают вверх, поднимая ноги так, чтобы «рыбак» не коснулся их «удочкой». Кого поймали, тот выбывает из игры/заменяет ведущего.

Для детей 5–6 лет

Игра «Мячик, догони меня!»

Игроки убегают от ведущего, в руках которого лёгкий мяч. Задача воды — догнать и осалить любого, попав в него мячом. В начале игры напомните, что целиться в голову нельзя.

Подвижные игры по типу догонялок, ловишек, салочек прекрасно подходят для развития выносливости в этом возрасте.

Для детей 6–7 лет

В этом возрасте дети особенно любят состязаться в командах. Организуйте для них эстафеты.

«Паучки»

Каждый игрок приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладёт мяч. По сигналу ведущего в таком положении добирается до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

«Тачка»

Игроки встают парами: один из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении по сигналу ведущего игроки передвигаются по площадке. Побеждает команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

«Кенгуру»

Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками передвигаются по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они передают мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

«Поезда»

В 10 метрах перед командами располагают кеглю. По сигналу первые номера команд оббегают кегли и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игроки вдвоём оббегают кегли и бегут к старту, где к ним присоединяются третьи номера, и так далее. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займёт исходное положение.

У детей 6-7-летнего возраста расширяются возможности воспитания выносливости. Детям предлагают пробегать в среднем темпе по пересеченной местности дистанцию 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м повторяется 3-4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин. По возможности надо чаще использовать бег

босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Такой бег желательно проводить весной, летом и даже поздней осенью, не боясь мелкого, морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Упражнения, развивающие общую выносливость :

1. Бег в замедленном темпе (*от 30 секунд до 2 минут*) – бег между деревьями, по бревну, положенному на землю, с преодолением различных препятствий.
- 2 Бег со средней скоростью (2,3-2,5 м/сек, дистанция 80 –100 м. (*4-5 раз*).
- 3 Бег с максимальной скоростью, дистанция 5-10 м. (*5-8 раз*).
- 4 Бег в замедленном темпе по пересеченной местности, дистанция не более 300 м.
- 5 Прыжки вверх. (*И. П. : глубокое приседание 30-35 раз*).
- 6 Прыжки на месте. (*150-200 подскоков с интервалом через каждые 50*).
- 7 Прыжки на возвышении (пень высотой от 10-12 до 25-30 см. ,в индивидуальном темпе до выраженного утомления.

Упражнения, совершенствующие быстроту реакции (*по сигналу*)

- 1 Старты из разных И. П. : стоя, сидя, лежа, спиной по направлению к движению, стоя на коленях.
- 2 Смена движений, разных по структуре (*ходьба-прыжки, прыжки – приседания и т. д.*)
- 3 Изменение направления движения при ходьбе и беге.
- 4 Изменение интенсивности движения (*ходьба обычная – бег быстрый, бег медленный – бег ускоренный*) .

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию выносливости у старших дошкольников

- 1 Отведение прямой ноги назад, руки за голову, прогнуться в пояснице, приставить ногу.
- 2 Повороты на носках вправо и влево на 180 и 360° в быстром темпе, руки на поясе.
- 3 Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), который лежит на полу, по кругу и зигзагом, с предметом (мяч, палка) в руках. Шаг правой — поднять предмет вверх; левой — опустить вниз.

- 4 Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу, по прямой, спиной вперед, руки в стороны.
- 5 Встать на бревно (скамейку), руки на пояс, пройти по нему до конца, высоко поднимая бедро, и спрыгнуть.
- 6 Встать на бревно (скамейку), пройти до его середины, переступить через веревочку, натянутую на высоте 15—20 см над бревном, и на конце спрыгнуть.
- 7 Встать на бревно (скамейку), пройти до его середины, опуститься на одно колено, вторую ногу отвести назад (упор стоя на одном колене), подняться, дойти до конца бревна и спрыгнуть.
- 8 Встать на бревно (скамейку), положить на голову мешочек массой 500 г), руки в стороны. Пройти до конца его и сойти.
- 9 Встать на бревно (скамейку), пройти до середины, пролезть в обруч, который держит вертикально другой ребенок или взрослый. Пройти до конца бревна и спрыгнуть
- 10 Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- 11 Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- 12.«Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. 1 - 2 – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка; 3 - 4 – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.
- 13.«Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. 1 – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.
- 14.«Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. 1 – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед. 2 – вернуться в исходное положение.
- 15.«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- 16.«Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- 17.«Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

18.«Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Организуя прогулку с ребенком, взрослый должен создавать условия для активной деятельности. Воздух действует, как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Необходимо наблюдать за состоянием ребенка и не допускать утомления.

Для игр и игровых заданий подойдет любой подручный материал (камешки, 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 движений 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 полуприседе, считать количество шагов и т.д. Также 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 и переноса от одного ориентира до другого (бег, прыжки). Усложненным вариантом выполнения задания будет изменение направления -змейкой, зигзагом и т.д.

Заниматься развитием выносливости у детей вполне можно и в домашних условиях. Хорошим подспорьем в этом будет качественная шведская стенка. Повторяющиеся занятия, выполняемые на этом снаряде, ведут к значительному улучшению показателей выносливости. Такими могут быть упражнения:

- подтягивание;
- лазанье по гладиаторской сетке (для этого подходит шведская стенка, оснащенная гладиаторской сеткой,
- поднятие ног, вис на турнике - «уголок».

Оптимально организовывать занятия на развитие выносливости у детей в игровой соревновательной форме. Это будет побуждать ребят действовать даже тогда, когда упражнения даются не слишком легко. Например, задачу перенести все сокровища из пещеры дракона на свой корабль с условием, что брать можно лишь по одной вещи. Справляясь с таким заданием, малыш не заметит, как двадцать раз пройдет по рукоходу и поднимется по канату.

После выполнения упражнений на развитие выносливости детям необходимо время на восстановление. И, если при больших физических нагрузках, таких как кросс, плавание, ходьба на лыжах, у маленьких детей это время значительное, то при небольших нагрузках оно существенно меньше, чем у взрослых. При этом,

положительные эмоции прекрасно помогают восстановить силы. Предложите ребенку, в награду за труд, покачать его на качели, трапеции или даже на канате, и он с радостью вернется к упражнениям на развитие выносливости на следующий день.

Общая выносливость у дошкольников определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет - 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет - 120 м за 35,7-29,2 сек,

для детей 7 лет - 150 м за 41,2-33,6 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет мальчики - 105,1-85,8 сек,

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек;

7 лет мальчики - 97,3-81,2 сек,

7 лет девочки - 101,2-84,6 сек.

Силовая выносливость рук определяется по времени вися на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке:

6 лет мальчики - 25,6-32,5 сек,

6 лет девочки - 21,3-28,5 сек;

7 лет мальчики - 32,6-51,0 сек,

7 лет девочки - 28,6-44, сек.

Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ног в перекладину.

Вис на согнутых руках» также определяет силовую выносливость рук:

6 лет мальчики - 19,9-23,4 сек,

6 лет девочки - 14,2-21,8 сек;

7 лет мальчики - 15,6-25,3 сек,

7 лет девочки - 21,4-30,3 сек.

Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком. По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Помните о том, что главный пример, который всегда мотивирует ребёнка к любым занятиям, — это взрослые, которые находятся рядом с ним. Поэтому, дорогие родители, будьте активными — катайтесь на роликах, велосипеде, коньках, лыжах и тренируйте выносливость вместе с детьми. Выносливость — неотъемлемая составляющая современного здорового человека.

Источники консультационного материала

<https://www.art-talant.org/publikacii/60659-razvitie-vynoslivosti-u-detey-doshkolynogo-vozrasta-posredstvom-fizicheskikh-upraghneniy>

<https://www.maam.ru/detskijasad/-razvitie-vynoslivosti-u-doshkolnikov.html?ysclid=lsxfso4j2176236404>

Список литературы:

Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: пособие для воспитателя дет. сада

Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников

Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста