Консультация для родителей

 «Развитие выносливости во время прогулки»

«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

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. Зациорский, 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.