«Развитие выносливости у детей»

«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 увлекательным, 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.

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 понарисованным 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.