

Развитие выносливости у детей дошкольного возраста.

Выносливость - это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления. В сравнении с другими физическими качествами, например, силой и быстротой выносливость более многокомпонентное качество.

Воспитание выносливости тесно связано с повышением уровня работоспособности детей, который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой, возрастными особенностями, поэтому в воспитании выносливости, к каждому ребенку необходим индивидуальный подход.

Существует два вида выносливости:

- **Общая выносливость** характеризуется тем, как организм может выдерживать умеренную по напряженности работу в течении длительного времени.
- **Специальная выносливость** помогает организму совершить определенные действия в определенном виде спорта продолжительное время. Как же развить общую выносливость у дошколят? Все упражнения выполняются в умеренном режиме до 20 минут.

Развитие выносливости для ребёнка очень важно. 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 гармоническому развитию, что особенно важно в плане подготовки детей к школе. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

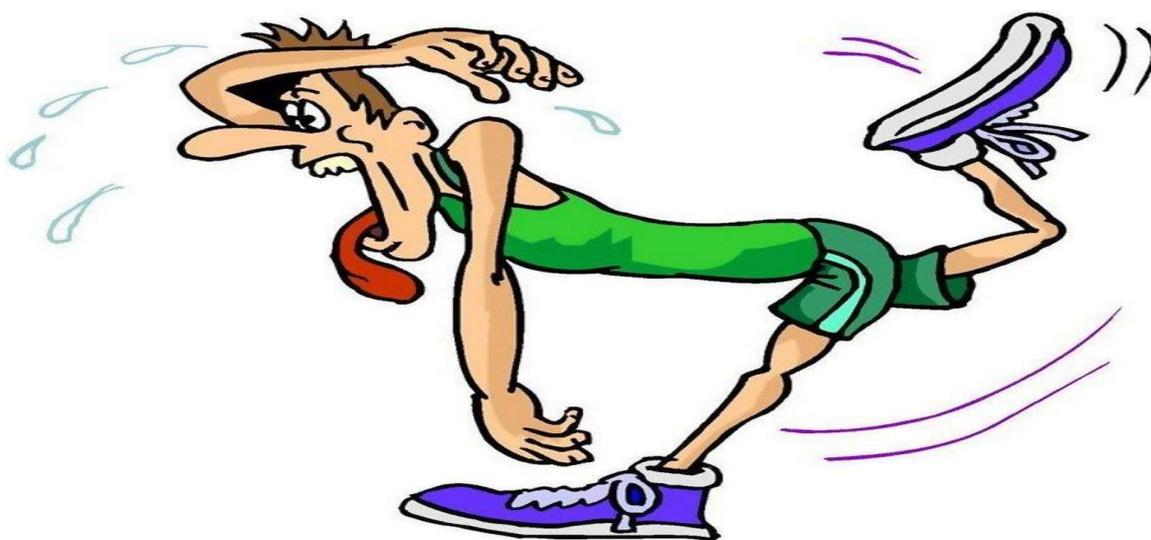
Рост общей выносливости ребенка происходит на протяжении всего периода дошкольного детства. Особенно бурный ее скачок наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от трех до четырех лет. Дальнейшее развитие выносливости зависит уже от возрастно-половых различий детей. Слишком большая нагрузка может повредить 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.

Советы родителям:

- ❖ Чтобы развивать выносливость своего ребёнка необходимо просто с ним играть в подвижные и спортивные игры. Для этого просто стоит вспомнить любимые игры своего детства: прыжки через скакалку, «классики», «выбивало», «чай-чай выручай», «резиночки».
- ❖ А ещё кататься с ним на велосипеде, самокате, на санках, на коньках, лыжах и других средствах передвижения.
- ❖ Больше бегать, прыгать, лазать.
- ❖ Проводить больше времени на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры.

Во время тренировки на выносливость важно соблюдать правила безопасности. Системный подход к тренировкам, направленным на развитие физических качеств организма, позволяет сохранить здоровье. Человек с хорошо развитыми физическими качествами всегда подтянут и бодр, находится в прекрасном настроении, ведь, как известно.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!