

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-общая выносливость характеризуется тем, как организм может выдерживать умеренную по напряженности работу в течении длительного времени.
- Специальная-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 двадцати мину.

Игры, развивающие у детей выносливость:

«Скакалки»

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

«Классики»

На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая биту перед собой, пропрыгать с 1-го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

« Волшебный канат»

Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удастся.

«Кто сильнее?»

Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника па свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает. **«Эстафета на четвереньках»**

Игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

« Паучки»

Игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до

флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

«Тачка»

Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: одни из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

«Кенгуру»

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

«Скачки на мячах»

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

«Буйволы»

Игра проводится в парах. На участников игры надевается веревка, которая выполняет функцию упряжки. Игроки располагаются на одинаковом расстоянии от центральной линии. На некотором расстоянии от игроков ставят стулья и кладут на них колокольчики. По сигналу ведущего игроки стараются перетянуть соперника на свою сторону. При этом они должны схватить со стула колокольчик. Тот, кому первым удастся позвонить в колокольчик, становится победителем.

«Переправа (первый вариант)»

Участники делятся на 2 команды. 2 участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша. Задача остальных игроков — переправиться от линии старта до линии финиша, стоя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывают игроки той команды, которые первыми пройдут дистанцию.

«Переправа (второй вариант)»

Один из участников каждой команды находится на линии финиша и держит один конец веревки. Остальные игроки, стоя или сидя на скейтбордах, берутся за другой конец веревки. Игрок, находящийся на финише начинает тянуть товарища. Побеждает та команда, игроки которой будут первыми переправлены к финишу.

«Бой баранов»

В игре принимают участие 2 человека. Игроки располагаются в круге на корточках, вытягивая руки вперед. Задача игроков — вытолкнуть соперника за пределы круга, ударяя ладонями о ладони. Выигрывает тот игрок, которому это удастся.

«Через ручеек»

На игровой площадке рисуют ручеек, который к концу постепенно расширяется. Игрокам предлагается перепрыгнуть через ручеек: сначала через узкое его место, затем там, где он шире и шире. Если игрокам это удастся, их необходимо хвалить.

«Эстафета с обручами»

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок каждой команды получает обруч. По сигналу ведущего участники, прыгая через обруч, начинают передвигаться к финишу. Выигрывает та команда, все игроки которой первыми пройдут дистанцию.

«Носильщики»

Игроки делятся на 2 команды, в каждой из которых четное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. Они зажимают мяч между 2 гимнастических палок и стараясь не уронить мяч, бегут до флажка и обратно. Затем передают ношу следующей паре и так до тех пор, пока все участники команды не пройдут дистанцию. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«Ведение мяча»

Игроки делятся на 2 команды. Задача каждого игрока — пройти дистанцию, одной рукой ударяя мяч об пол. Команда, которая сделает это первой, побеждает.

«Чехарда»

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок наклоняется вперед. Следующий игрок перепрыгивает через него и встает, наклонившись вперед. Затем следующий игрок перепрыгивает через 2 стоящих и также встает, согнувшись. Как только все участники команды встанут на дистанции, первый игрок, который теперь оказался последним, перепрыгивает через всех стоящих впереди и опять истает, согнувшись. И так до тех пор, пока все игроки не пересекут линию финиша. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает. задание.

«Пожарные»

В игре может принимать участие несколько команд. На игровой площадке чертят линию старта (он же и финиш). К верхней перекладине шведской стенки крепятся колокольчики для каждой команды. По сигналу ведущего игроки добегают до стенки, забираются вверх и звонят в колокольчик. Команда, которая выполнит задание первой, становится победителем.

Во время тренировки на **выносливость** важно соблюдать правила безопасности. Тренировки не следует начинать с максимальной нагрузки. 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!