



Развиваем выносливость

Подготовила инструктор по ФК
высшей квалификационной категории
МБДОУ №545 «Рябинка»
Пчелинцева Е.А.

Екатеринбург

Развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку. Учет этого фактора способствует правильному отбору наиболее действенных средств и методов физического воспитания, оптимальному дозированию мышечных нагрузок, обеспечивает планомерное повышение одного из важных психофизических качеств.

Под развитием выносливости у дошкольников понимаются занятия физическими упражнениями достаточно длительное время (в соответствии с возрастными нормами двигательной активности), но не предполагается целенаправленное развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге, плавании.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к потере интереса детей к этому упражнению.

Поэтому в дошкольном возрасте лучшими средствами в развитии выносливости являются разнообразные динамические упражнения, особенно на воздухе: ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на санках, велосипеде, плавание.

Оздоровительный бег для дошкольников

Еще мыслители Древней Греции говорили:

«Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым - бегай!

Хочешь быть умным - бегай!

Бег для ребенка – это естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов. В нашем детском саду с детьми, начиная со среднего возраста, проводятся оздоровительные пробежки. Весной, летом и осенью пробежки проводятся в конце прогулки. В зимний период, для сохранения достигнутых результатов используем оздоровительный бег в зале. Полезное действие оздоровительного бега в помещении (при соблюдении санитарно-гигиенических норм) такое же, как и на улице. На улице зимой организованы лыжные прогулки. Этот вид упражнений, как и бег, является циклическим и дает хорошую аэробную нагрузку на организм ребенка.

Лыжи

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.



Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.

Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма - лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. Передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств - выносливости, силы, ловкости и др.

Работоспособность ребенка дошкольного возраста в значительной степени определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

При известной степени овладения навыками ходьбы на лыжах устанавливается правильный режим мышечной работы и дыхания. В деятельность вовлекаются крупные мышечные группы, работа их производится с большими амплитудами. Это создает экономный режим работы сердца и оказывает благоприятное влияние на постепенное совершенствование сердечно-сосудистой деятельности. В исследованиях, проведенных Е. Г. Леви-Гориневской, было отмечено улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания у детей дошкольного возраста, в течение четырех зимних месяцев, регулярно катавшихся на лыжах.

Закаливание - одна из важнейших задач физического воспитания во все возрастные периоды, так как оно является важнейшей оздоровительной мерой, предупреждающей заболевания. Вследствие закаливания во всем организме улучшается обмен веществ, укрепляется нервная система. Это приводит к повышению работоспособности организма, а у детей - и к существенной положительной рефлекторной стимуляции их роста и развития.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано морозную погоду при температуре от -1 до -12° С, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;

- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Это полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.

Дети очень индивидуально справляются с мышечной нагрузкой, поэтому важно учитывать физическую подготовленность каждого ребенка, регламентируя нагрузку и отдых.

Катание на лыжах помогает укреплять центральную нервную систему. Этому виду спорта свойственно обилие впечатлений от окружающей обстановки и от разнообразия самих движений. Это вызывает огромный поток раздражений, поступающих в центральную нервную систему от всех органов чувств. Также лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка.

Квест на лыжах « Где же наша Ёлка?»

Цель: развитие интереса к зимним видам спорта посредством квест - приключения.

Задачи:

- Закреплять умение, кататься на лыжах.

- Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.

- Достижение положительно-эмоционального настроения.

Оборудование и инвентарь: ёлка, снежинки, лыжи, метёлки, клюшки, шайбы, конусы-ёлки, карточки с загадками, эмблемы для участников команд.

Место проведения: территория детского сада.

Участники мероприятия: дети подготовительной группы, воспитатели и инструктор по физической культуре.

Краткий ход мероприятия

Ребята, перед самым Новым годом у нас пропала ёлка. Что же делать?

Смотрите, на месте ёлки осталось послание! Давайте прочитаем.

Здравствуйтесь ребята, это ваш друг снеговик. Сегодня ночью я увидел, как нашу ёлку похитили волк и лиса, чтобы не потерять её, я отправился за ними по следу.

Боюсь одному мне с ними, не справится. Мне нужна ваша помощь. Чтобы найти дорогу, следуйте моим подсказкам. Сначала вам надо выехать со своего участка и проехать направо до угла детского сада и там ищите вторую подсказку.



Дети по подсказкам снеговика, выполняя задания и отгадывая загадки, доходят на лыжах до спортивной площадки, там их встречает снеговик. Дети проезжают круг с препятствиями (снежная горка, конусы-ёлки, под натянутым шнуром) и догоняют лису и волка. Снеговик предлагает закидать их снежками. Волк и лиса просят прощения и возвращают ёлку. Снеговик торжественно несёт ёлку на площадку дети едут за ним.

